PERSONAGGIO

ASMA KHAN

«Non voglio essere una principessa ma solo una cuoca potente»

di **Angela Frenda**, foto di Pal Hansen

11

MENU SALUTARE

TUTTO FATTO IN CASA

La dieta in 7 giorni per ridurre gli alimenti molto trasformati

di **Anna Villarini**, foto di Laura Spinelli

31

20.02.2019

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

#06

ANNO 2 - N. 2

INCHIESTA

COSA C'È DAVVERO IN UNA TAZZA DI TÈ?

Nicotina e altri pesticidi, spesso oltre i limiti di legge E poche sostanze benefiche: le foglie arrivano da noi vecchie

di **Gabriele Principato**

6

IL CIBO (BUONO) DEL GIORNO DOPO

Storie di piatti del risparmio che sono anche del gusto, come una volta. Quando recuperare gli avanzi non significava accontentarsi, ma coccolarsi Magari con una torta di pane

di **Maria Teresa Di Marco** foto di Laura Spinelli

18

DAVID PLUNKERT

*per il **Corriere della Sera***

Tra i più famosi illustratori americani, ha fondato nel 1995 a Baltimora lo studio Spur Design. Dal 2011 è membro della prestigiosa Alliance Graphique Internationale. I suoi lavori sono stati più volte premiati dalla Society of Illustrators NY. Collabora abitualmente con *The New York Times*, *The New Yorker* e *The Wall Street Journal*. Sue opere sono collezionate in diversi musei del mondo

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

INNOVAZIONE
ROVAGNATI

ROVAGNATI QUALITÀ RESPONSABILE
Naturals
ROVAGNATI

PRODOTTO IN ITALIA
ECO PACK

IL SOMMARIO

IL PIATTO GENIALE
Gli spaghetti con le uova «5:10», la cottura perfetta per avere l'albume fondente e il tuorlo ancora liquido
di **Alessandra Avallone**
25

DOLCE ALLO SPECCHIO
Le graffe fritte di Alfonso Pepe, ciambelle per Carnevale
di **Lydia Capasso**
26

LA CUCINA MODERNA
Cartoccio di mele, melagrana e granola
di **Angela Frenda**
28

I NEGOZI CHE AMIAMO
Trieste, Milano, Londra: gli indirizzi gourmet
di **Tommaso Galli**
41

LA CUCINA ESTREMA
Ad Amsterdam le migliori patatine fritte al mondo
di **Alessandro Borghese**
40

IL CALENDARIO 2019

Le prossime uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

20 MARZO
17 Aprile
15 Maggio
12 Giugno
10 Luglio
18 Settembre
16 Ottobre
20 Novembre
11 Dicembre

LE NUOVE APERTURE
Menu italiano e design anni '60: Bottura a Dubai con «Torno subito»
di **Gabriele Principato**
40

38

IL MERCATO DEL MESE
Una giornata al Fare Market, paradiso della spesa sotto il ponte di Brooklyn
di **Alessandra Dal Monte**

RISTORANTE CON CAMERA
La sfida del «Don Alfonso» in Basilicata
di **Isabella Fantigrossi**
44

SCUOLA DI VINO
Lugana, il bianco del Garda arrivato sulle tavole stellate
di **Luciano Ferraro**
37

SCUOLA DI COCKTAIL
Negroni, storia dell'aperitivo italiano più leggendario
di **Marco Cremonesi**
35

GLI OGGETTI
Taglieri di noce, tessuti indiani e tazze su misura
di **Martina Barbero**
42

I LIBRI
Jane Hornby & co, i manuali di cucina che funzionano
di **Alessandra Dal Monte**
43

HO SPOSATO LO CHEF
Alessandra Mion: «Tra me e Knam la vera tedesca sono io»
di **Isabella Fantigrossi**
47

AGENDA
La Food book fair e gli altri eventi da non perdere
di **Martina Barbero**
46

34

LIEVITAZIONI & ALTRO DOLCE
Buns semintegrali per hamburger e torta al cioccolato e olio di cocco
di **Manuela Conti** e **Irene Berni**

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Cosa significa cucinare con saggezza? È forse questo l'interrogativo dal quale siamo partiti per il menu di febbraio. E **Maria Teresa Di Marco**, tra le firme italiane che più amiamo, ci ha costretto con dolcezza a ragionare su chi siamo (e da dove veniamo) quando entriamo in cucina. Abbiamo nel nostro DNA la capacità di usare con sapienza ingredienti e ricette, in modo da non sprecare nulla. Come rappresentato anche nella cover firmata da uno degli illustratori più in voga del momento, **David Plunkert**. È quello che da decenni fanno le generazioni che ci hanno preceduto: quella capacità di programmare, fare una spesa intelligente e poi di conseguenza non buttare significa cucinare, davvero, con intelligenza. Non servono proclami ambientalisti per capire che il pane va riutilizzato. Serve il buonsenso. Così come sarà il gusto a guidarci sempre verso ricette che sorprendano e non deludano mai. Per una cucina di recupero che sia allo stesso tempo lussuosa e felice. Ad accompagnarci in questo viaggio le foto di **Laura Spinelli** e lo styling di **Stefania Aledi**. Personalmente mi sono già proposta di provare la ricetta del risotto con gli agrumi, vera e propria celebrazione di questa fine d'inverno. Che cosa si cela invece in una tazza di tè, la bevanda più diffusa al mondo dopo l'acqua? Nell'inchiesta di Gabriele Principato parecchie insidie forse non proprio attese. Menu healthy «fatto in casa» assieme alla nutrizionista Anna Villarini e al team capitanato dalla food stylist Alessandra Avallone. Suo il compito, ogni mese, di tradurre in piatti bellissimi i suggerimenti della nostra

CUCINARE CON SAGGEZZA

esperta di salute. Per la lezione di dolci, invece, Lydia Capasso ha chiesto ad Alfonso Pepe la ricetta delle graffe di Carnevale. In queste pagine vi insegneremo a farle senza sbagliare. Il piatto geniale del mese sono gli spaghetti con le uova «5:10». Non vi spaventate, non è una formula matematica ma il tempo necessario, 5 minuti e 10 secondi, per cuocere le uova perfette che vi salveranno la vita, come spesso accade con questa serie. Tra i negozi che amiamo, Tommaso Galli ha scelto una piccola libreria di Edimburgo con una ottima selezione di ricettari. Ma anche una storica drogheria di Trieste. Se invece siete appassionate di Ernst Knam, non perdetevi l'intervista alla moglie Alessandra Mion fatta da Isabella Fantigrossi, che svela i tratti meno conosciuti del grande pasticcere. Per questo mese Martina Barbero ha scelto oggetti dal design molto pulito, come i taglieri triangolari. Nella sua rubrica, invece, lo chef Alessandro Borghese ci porta ad Amsterdam, dove troverete le migliori patatine fritte: da provare subito! Il mercato del mese è il Brooklyn Fare Market raccontato da Alessandra Dal Monte e con le foto di **Jeenah Moon**. Il vino di Luciano Ferraro è il Lugana mentre il cocktail di Marco Cremonesi è il Negroni. Entrambi prendono ogni volta vita con le illustrazioni di Felicita Sala. Per le rubriche Lievitazioni e Altro dolce due ricette: torta di cioccolato con olio di cocco di Irene Berni e buns semintegrali di Manuela Conti. Infine, con il ristorante con camera vi portiamo in Basilicata: apre un nuovo «Don Alfonso», proprio lì.

DAVID PLUNKERT

Art director, illustratore e cofondatore dello studio Spur Design a Baltimora. La sua copertina del *New Yorker* del 28 agosto 2017 ha vinto il premio Best Magazine Cover of the Year della American Society of Magazine Editors

LAURA SPINELLI

Lombarda, nata nel 1985, ha studiato fotografia al Centro Bauer di Milano. Specializzata nel settore food, lavora per testate giornalistiche nazionali e aziende. Ha collaborato al libro di Joe Bastianich *Te la do io l'America* (Rizzoli)

STEFANIA ALEDI

Diplomata al liceo artistico e laureata in Lettere a Milano, Stefania Aledi è giornalista freelance per alcune riviste femminili per cui scrive di design e cibo e prop stylist per libri di cucina e magazine di settore

MARIA TERESA DI MARCO

Food writer nata a Venezia e cresciuta a Rovereto, dopo aver insegnato per alcuni anni in università, dal 2008 cura il blog La Cucina di Calycanthus con Marie Ferrè e Maurizio Maurizi

JEENAH MOON

Fotografa americana, nata e cresciuta a Seul, Corea del Sud, e ora residente a New York. Lavora abitualmente per *The New York Times*, *Bloomberg*, *Reuters* e *Washington Post*. Nel 2015 è stata una delle vincitrici del Front Page Award

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ 20 FEBBRAIO 2019
ANNO 2 - NUMERO 2

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI
BEPPE SEVERGNINI (7 - Sette)

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**

Progetto: redazione grafica a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

L'INDICE DELLE RICETTE

Dagli snack salutari fai-da-te ai drink storici, dalle portate principali ai dessert, fino alla preparazione «geniale», quella capace di risolvere brillantemente un pasto
Ecco tutte le pietanze presenti in questo numero, insieme ai trucchi per provarle a casa

SPUNTINI
Frittelle di riso, miglio e castagne 32
Crackers ai semi e infuso di frutti di bosco 33

ANTIPASTI
Puri (nuvole di pane fritto) 13
Frittata di cipolle e acciughe 21

PIATTI UNICI
Polpette di agnello, riso e insalata di cetrioli 12
Paneer korma, insalata di barbabietole e riso 15
Burger di avena, ceci e verdure 32

PRIMI
Spaghetti al vino rosso 20
Risotto agli agrumi 22
Spaghetti con le uova «5:10» 25
Sorgo al pesto di cavolo nero 33
Involtini di riso rosso e verza con radicchio 33

LA CUCINA MODERNA
CARTOCCIO DI MELE, MELAGRANA E GRANOLA 28

FOTO DI STEFANIA GIORGI

PASSEPARTOUT
Pesto di foglie di carote 22
Buns semintegrali per hamburger 34

SECONDI
Zuppa di pesce all'arancia 20
Polpette di bollito 21
Brodetto di pesce alle spezie 32
Parmigiana di cardi alla paprika 33

DOLCI
Torta di pane con uvetta e cannella 23
Graffe, ciambelle fritte di Carnevale 26
Torta di cioccolato e olio di cocco 34

BEVANDE
Negroni 35

GRADITE UNA TAZZA DI TÈ?

di **Gabriele Principato**

Foglie contaminate da sostanze chimiche e piene di nicotina: ecco cosa potremmo trovarci a bere nel peggiore dei casi. E l'altro grande problema è l'«età»: il prodotto che arriva sul mercato spesso ha in media ben più di un anno. Perdendo, così, molte delle proprietà originarie Ma una soluzione potrebbe essere il *pu-erh*, che con il tempo aumenta il suo potere benefico

Vecchio di sei anni, contaminato e pieno di nicotina. È così il tè che, nel peggiore dei casi, potremmo trovarci a mettere in infusione. Quasi una partita su quattro di foglie sottoposte a controlli dai Paesi europei — secondo l'ultimo report pubblicato nel 2018 dall'Autorità Ue per la sicurezza alimentare (Efsa) con sede a Parma — è risultata contenere pesticidi oltre i limiti fissati dalla legge. La maggior parte proveniva dalla Cina, il primo produttore mondiale. Una delle sostanze riscontrate è stata la nicotina (la stessa presente nelle sigarette), che è un antiparassitario non autorizzato da Bruxelles e tollerato solo al di sotto di 0,01 milligrammi per chilo. Già nel 2017 Legambiente aveva segnalato nel dossier «Stop pesticidi» la presenza di ben 21 diverse sostanze chimiche nel tè verde cinese (di cui 6 oltre le dosi massime) individuate dagli enti di controllo nazionali. E nuove irregolarità sono state riscontrate anche nell'ultimo rapporto dell'associazione pubblicato due giorni fa, tra cui una partita contaminata da oltre 4 residui. «Il problema esiste — spiega un portavoce dell'Efsa in materia di pesticidi — ma il superamento dei valori limite di legge non significa necessariamente un rischio per la salute delle persone e, proprio per la provenienza da Paesi con regolamenti differenti da quelli europei, le analisi sul tè da qualche anno sono state intensificate». Inoltre, secondo gli studi presentati lo scorso anno nel corso dell'ultimo incontro del Gruppo intergovernativo sul tè della Food and Agriculture Organization (Fao), solo una parte delle sostanze chimiche spesso trovate nelle partite di prodotto sarebbe rilasciata nell'acqua durante l'infusione. Maggiori rischi riguardano, invece, i tè importati illegalmente o acquistati sul web da rivenditori esteri non accreditati. Nonostante nei principali Paesi produttori si stia lavorando infatti a coltivazioni con ridotte quantità di pesticidi chimici, gli studi mostrano che sono frequenti prodotti con tracce di piombo provenienti dalle emissioni di automobili o sostanze derivanti dalla combustione del carbone e dall'inquinamento atmosferico, i cui residui persistono nel suolo per anni. Basti pensare che — secondo dati del ministero per la Protezione dell'ambiente di Pechino di cinque anni fa — quasi un quinto della terra coltivabile cinese sarebbe contaminata da sostanze inquinanti, fra cui arsenico e mercurio. Un'idea della situazione la forniscono i due rapporti pubblicati nel 2012 e nel 2014 da Greenpeace, in cui è evidenziata la presenza di un'altissima quantità di residui superiori al consentito in prodotti destinati ai mercati interni di Pechino e Nuova Delhi. In una varietà indiana sono state trovate tracce persino di ddt, un insetticida altamente tossico messo al bando da tempo. Altro problema è invece quello dell'«età» del tè.

«Una gran parte delle foglie che troviamo in vendita in Europa sono vecchie di anni», spiega Marco Bertona, delegato italiano del Gruppo intergovernativo sul tè della Fao e fondatore di ADeMaThè, la prima associazione nata in Italia dedicata a questo prodotto. «Le foglie appena colte — spiega — hanno spesso un valore troppo alto per entrare nella grande distribuzione. Eppure basta poco più di un anno dal raccolto per far sì che la bevanda eletta a super food perda parte delle sue proprietà: un tè "vecchio" non fa male, ma ha poco gusto e fa meno bene». Un consumatore però non ha modo di capire l'«età» di ciò che va a bere. «Pensiamo solo alla data di scadenza sulle scatole o sui barattoli — aggiunge Bertona — fissata a tre anni dal confezionamento, che avviene spesso molto tempo dopo il raccolto. Nel peggiore dei casi si può versare nella tazza un tè di cinque o sei anni fa». Se si vuole essere sicuri conviene puntare sulla qualità. «Non acquistare prodotti troppo economici o dalla provenienza sconosciuta e passare dalle bustine, oggi preponderanti — spiega Bertona —, alle foglie, che permettono di apprezzarne sul serio il gusto». Sul mercato, poi, si stanno affacciando particolari tè adatti all'invecchiamento, di cui il più noto è il *pu-erh*. «Viene compresso in panetti che col tempo mantengono le qualità e aumentano i sentori. Proprio come i vini migliori». Proveniente dalla provincia dello Yunnan in Cina, sta assumendo la fisionomia di un

Modula la pressione, protegge il cuore e riduce il colesterolo Ma deve essere fresco

Foto StockFood

VIAGGIO ALLE SORGENTI DEL TÈ

Di C.Bourzat e L. Mouton, un excursus tra i grandi Paesi produttori (Guido Tommasi Editore)

A LITTLE TEA BOOK

Una guida essenziale sul mondo del tè di S. Beckwith e C. Paul con i disegni di Wendy MacNaughton (edito da Bloomsbury)

THE LIFE OF TEA

Terroir, gusti e cultura del mondo del tè in un libro del fotografo M.Freeman e dell'esperto T.d'Offay (edito da Mitchell Beazley)

investimento dal momento che il suo prezzo (anche di migliaia di euro per i panetti di qualche decennio) cresce col tempo, fino a un 20 per cento l'anno. «Il modo più sicuro per bere un buon tè però — dice Bertona — è imparare a conoscerlo studiando e seguendo corsi». Non tutti i tè infatti sono uguali. Ogni giorno nel mondo sono 27 milioni le tazze bevute delle più differenti varietà. Questa è oggi la bevanda più consumata dopo l'acqua, anche per le sue proprietà benefiche: gli studi scientifici mostrano come partecipi a proteggere il cuore grazie alle catechine, composti chimici appartenenti alla categoria dei polifenoli. E un recente articolo dell'Harvard Medical School ha ribadito che sia il verde che il nero aiutano a modulare la pressione e a ridurre il cosiddetto colesterolo cattivo. Così come studi epidemiologici hanno rilevato nelle popolazioni avvezze a bere tè verde regolarmente un rischio minore di insorgenza di tumori e la tendenza a vivere di più. Fatto sta che la produzione di questo arbusto sempreverde asiatico negli ultimi anni è aumentata vertiginosamente. La Fao stima che da qui al 2027 crescerà in media del 5 per cento l'anno (quella della varietà verde del 7), portando alle stelle un giro d'affari che nella sola Italia supera i 422 milioni di euro. Ma per capire come siamo arrivati a questo punto bisogna ripercorrere la storia di questa bevanda. Consumato da almeno duemila duecento anni in Cina, dove nei secoli è la bevanda più apprezzata, il suo uso si diffuse in Giappone grazie ai monaci buddisti divenendo una parte fondamentale della cultura nipponica. Al tempo, come oggi, si realizzava da un'unica pianta con foglie verdi lucide e fiori bianchi: la *Camelia sinensis*. Da questa derivano tutti i tè. Le diverse varietà dipendono dal raccolto e dalla lavorazione. Il bianco è fatto con gemme e foglie giovani. Nel nero queste ultime sono prima fermentate e poi tostate. Mentre nell'Oolong vengono solo parzialmente fermentate e poi essiccate. Diverso è il procedimento per ottenere il verde, per il quale è necessaria prima dell'essiccazione la cottura a vapore. Di questo fa parte anche la tipologia *matcha* — tanto usata in pasticceria —, che contiene la maggior quantità di antiossidanti. In Europa il

> **In futuro consumeremo le varietà giapponesi, ricche di sapore, e quelle fermentate**

5 COSE DA SAPERE

I TIPI

Tutti i tè derivano da un'unica pianta con foglie verdi lucide e fiori bianchi: la *Camelia sinensis*. Le diverse varietà dipendono dalla raccolta e dalla lavorazione: il bianco è fatto con gemme e foglie giovani che, per fare il nero, vengono fermentate e poi tostate; il procedimento per ottenere il verde, invece, prevede cottura a vapore ed essiccazione

I BENEFICI

Il tè è la bevanda più consumata dopo l'acqua, anche per le sue proprietà: studi scientifici mostrano come aiuti a proteggere il cuore, modulare la pressione e ridurre il colesterolo cattivo. Alcune ricerche hanno poi mostrato che le popolazioni abituate a bere regolarmente tè verde tendono a vivere più a lungo

SUL MERCATO

Secondo l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare una partita di foglie su quattro che entra nell'Ue contiene pesticidi oltre i valori di legge. Come la nicotina, la stessa delle sigarette, usata come antiparassitario. Inoltre, il tè sul mercato ha spesso più di un anno di età, dunque con una minor quantità di sostanze benefiche

I NUMERI

La Fao stima che da qui al 2027 la produzione di tè nel mondo crescerà in media del 5 per cento l'anno (quella della varietà verde del 7), portando alle stelle il giro d'affari: già oggi in Italia, dove nel 2017 sono state importate 8 mila tonnellate, il doppio rispetto a 10 anni fa, supera i 422 milioni di euro

I TREND

Fra i tè che berremo sempre di più nei prossimi anni ci sono i fermentati (come il *pu-erh*), quelli di origine giapponese e il kombucha, una bevanda a base di tè verde o nero poi fermentata attraverso il lavoro di oltre 20 specie di batteri e lieviti. Dall'1 al 3 marzo i nuovi tè saranno al centro degli incontri del Festival italiano del tè di Bologna

1

1 Un manifesto pubblicitario vintage di un brand di tè **2** Il vassoio per la valutazione del tea-tasting in un'azienda dello Sri Lanka **3** La raccolta in una piantagione cinese (*Le foto sono tratte dal libro* Viaggio alle sorgenti del tè *di C. Bourzat e L. Mouton, Guido Tommasi Editore*)

2

3

tè è arrivato alla fine del Cinquecento, importato da mercanti inglesi e portoghesi. E pochi sanno che furono i britannici, quando il loro monopolio sul commercio con la Cina finì nell'Ottocento, a iniziare a coltivare nelle loro colonie le piante sottratte illegalmente da Pechino: prima in India (e Sri Lanka) e nel secolo successivo in Kenya. Oggi questi Paesi, con la Cina, dominano il mercato globale del nero, che rappresenta più della metà delle foglie in commercio. In Italia ancora si acquista un grammo di tè all'incirca ogni 72 di caffè. Ma le cose stanno cambiando. Nel 2017 ne sono state importate 8 mila tonnellate, il doppio rispetto a dieci anni fa. Certo, un dato tredici volte inferiore a quello della Gran Bretagna, dove però rispetto al 1997 il mercato si è contratto del 39 per cento a favore di altre bevande come il caffè. Il futuro del tè sembra quindi segnato (in positivo) in Italia, tanto che Euromonitor stima che il consumo salirà del 22 per cento in volume nei prossimi due anni. E quali sono i nuovi tè che berremo? «Senza dubbio i fermentati e i giapponesi — spiega Liana Bertolazzi, presidente di In Tè, l'associazione che organizza il Festival del tè di Bologna — riconoscibili dal gusto umami conferitogli dagli amminoacidi in essi contenuti. E useremo sempre più kombucha, una bevanda a base di tè verde o nero poi fermentata attraverso oltre 20 specie di batteri e lieviti». Ma vi sarà maggiore attenzione anche alla preparazione. «Per una tazza servono 2-3 grammi di tè — spiega Bertolazzi —, la temperatura dell'acqua deve essere circa 75 gradi per le varietà più delicate e 80-95 per quelle nere, mentre il tempo di infusione di almeno cinque minuti. Questo perché i polifenoli abbiano il tempo di passare dalle foglie all'acqua. Una bevanda ottenuta troppo velocemente sarà povera di sostanze che fanno bene e ricca più che altro di eccitanti: in una tazza ci sono circa 50 milligrammi di teina, equivalente alla caffeina, mentre un caffè espresso ne contiene 80».

Il segreto sta anche nella preparazione (lenta): almeno 5 minuti di infusione

IL PERSONAGGIO

Principessa indiana trasferita a Londra, è la prima cuoca inglese a comparire nella serie Netflix Chef's Table: «Oggi finalmente ho potere, cioè sono in grado di determinare la mia vita. E soprattutto di aiutare gli altri». Nel suo ristorante «Darjeeling Express» dà lavoro a donne immigrate e le spinge a rendersi autonome

ASMA KHAN

TRE COSE SU DI LEI

1

Asma Khan proviene da una famiglia reale di Calcutta. Nel 1991 si trasferisce a Cambridge per raggiungere suo marito ed è qui che completa gli studi per diventare avvocato

2

La cucina è sempre stata la sua grande passione. Coltivata nei primi anni tra le mura di casa a Londra. Dove a partire dal 2012 inizia a organizzare dei supper club

3

Nel suo ristorante, il «Darjeeling Express», lavorano solo donne riscattate grazie alla cucina. Per questo sarà una delle protagoniste della nuova serie Netflix Chef's Table

di **Angela Frenda**
foto di Pal Hansen, producer Tommaso Galli

«Io principessa? Preferisco essere un guerriero». Asma Kahn è una donna potente, nel senso che mentre parla ti guarda, ti racconta, ti sorride. E ha la capacità di portarti via con sé. Come trascinandoti su un cavallo alla rincorsa dei suoi sogni. O anche facendoti andare indietro nel tempo, nella sua vita precedente. Quella di una bambina che voleva essere altro dalla donna sposata e fedele che gli altri avevano immaginato per lei. Una bambina che giocava a cricket per la strada e sognava di diventare forte. Proprio come i maschi. Alla vigilia dei suoi 50 anni, Asma può dire di avercela fatta. E da questo mese è sicuramente la prima chef britannica a diventare protagonista di un episodio di Chef's Table, la serie culto di Netflix. Khan è seduta al tavolo del suo ristorante, «Darjeeling Express», a Soho, aperto nel 2017. Il sole filtra dalle finestre socchiuse, rimbalzando sui tetti di una Londra ancora raggomitolata in un inverno mite. Conoscerla significa soprattutto capire chi è una donna immigrata e di colore che ha deciso di ripartire da se stessa e da una nuova (e inaspettata carriera). La sua ragione di vita. Asma è una forza della natura. Discende da un'antica stirpe di guerrieri in Rajasthan, nord dell'India. I suoi predecessori hanno combattuto contro l'Impero Mughal. E alla fine dovettero cedere le terre. «Così abbiamo scambiato la spada con una vanga. Abbiamo cominciato a coltivare orchidee e siamo diventati contadini, non era poi così male». Asma parla con grande intensità dei suoi antenati, della sua famiglia, delle sue origini. Ne è molto orgogliosa. E li sente parte della sua stessa storia, anche quella attuale. Sebbene talvolta se ne percepisca una conflittualità sottotraccia. Perché questa donna è divisa tra un passato, che ama, e un futuro dal quale viene attratta nella difficile costruzione di un'identità ancora sospesa.

Ho origini nobili e mi sono sempre sentita una guerriera, oltre che una moglie e una madre

IL PERSONAGGIO

1

Donna/madre/immigrata/musulmana. Solo però attraverso le storie (che sono tante) della sua vita si potrà comprendere il cibo di Asma. Fatto di sincerità potente impastata a forza e vita. Un cibo che non è mai, solo, cibo. Ma è tanto altro. È quello che è lei e quello che si porta dietro. Te lo spiega da subito, da quando si siede accanto a te. «Quello che assaggerai non è solo farina e acqua. Non sono solo spezie mescolate con mano sapiente. Sono racconti di vita. È dolore. Felicità. Amore. Paura. Questo è il senso di cucinare, per me. E il mio essere donna». Non è stato un percorso facile. Non se parti da stereotipi diffusi e condivisi. «Sai, tutti nella mia famiglia sono molto carini. Belli. Basta vedere mia sorella. Tutti tranne me. Ma io me ne sono fatta una ragione. A me è sempre interessato essere una donna che avesse potere, nel senso di capacità di determinare la propria vita. E poi poter aiutare quella degli altri». Ed è cominciata così la storia di Asma, da expat «che non parlava una sola parola di inglese, appena sposata, qui a Londra. Studiavamo io e mio marito a Cambridge. Era il 1996. Ho fatto Legge». In mezzo, tra la laurea e un *PhD*, Asma ha i suoi due figli. «Finisco e mi specializzo in Diritto costituzionale britannico. Non lavoravo ancora. Intanto mio marito andava all'università a insegnare e io piangevo. Mi sentivo persa. Sola. Non sapevo con chi parlare e cosa fare. Poi a un certo punto ho capito che dovevo ripartire da quel che ero e che sapevo. La cucina è stata la base di partenza per tutto. La mia àncora di salvezza». Asma comincia a organizzare i suoi primi supper club. Nella sua casa di Kensington, dono dei genitori di entrambi e frutto di un acquisto immobiliare oculato fatto anni prima, chiama a raccolta vicine e amiche. Dietro il *bow-window* affacciato su un grande albero secolare prende corpo la vita. Le serate diventano leggendarie. La voce si sparge. E piano

2

INGREDIENTI

Per l'agnello: **1 fetta** di pane, **500 g** di carne trita di agnello, **5 cucchiai** di ghee, **2** peperoncini rossi, **1 cucchiaio** di garam masala, **1** uovo, **5** cipolle, **4** peperoncini verdi, **2 cucchiai** di concentrato di pomodoro, **2 cucchiai** di mandorle, **1 cucchiaio** di aglio in polvere, **1 cucchiaio** di zenzero grattugiato, **1** chiodo di garofano, **1/4 cucchiaino** di curcuma, **1/4 cucchiaino** di cannella cinese, **6 cucchiai** di coriandolo secco e **q.b.** olio vegetale. Per l'insalata: **225 g** di cetrioli, **225 g** di pomodori, **100 g** di cipolla rossa, **50 g** di chicchi di melagrana, **3** peperoncini verdi, succo di limone, foglie di menta e **q.b.** sale.

PREPARAZIONE

Unite al pane ammollato in acqua la carne trita d'agnello, l'uovo sbattuto, una cipolla tritata, i peperoncini verdi, la cannella e 3 cucchiai di coriandolo in polvere. Aggiustate di sale, create delle polpettine e friggetele delicatamente. In un pentolino fate insaporire i peperoncini rossi con il ghee, il garam masala, 4 cipolle tritate, l'aglio e lo zenzero grattugiato. Unite anche il restante coriandolo e la curcuma. Abbassate la fiamma e versate il concentrato di pomodoro e 500 ml d'acqua. Fate restringere il tutto, aggiungete le polpettine e fatele insaporire, poi spegnete il fuoco. Per l'insalata, tagliate cetrioli e pomodori a cubetti e unite la cipolla tritata. Condite con gli altri ingredienti. Servite il tutto con riso basmati integrale. (*t.gal.*)

3

1 L'ingresso di Kingly Court, al cui interno si trova il «Darjeeling Express» **2** Le polpette di agnello **3** Asma Khan con la sua brigata, tutta al femminile **4** I pani fritti **5** Una cameriera del ristorante mentre prepara le bevande aromatizzate da servire ai tavoli

> **Sola a casa piangevo: ho scoperto la mia forza invitando le vicine a mangiare da me**

PURI (NUVOLE DI PANE FRITTO)

INGREDIENTI

225 g di farina 00, **1/2 cucchiaio** di sale, **2 cucchiai** di ghee, burro o olio vegetale, **150 ml** d'acqua tiepida, **500 ml** di olio vegetale per la frittura

INGREDIENTI

Setacciate la farina insieme al sale. Unite il ghee (cioè il tradizionale burro chiarificato indiano) oppure il burro sciolto o l'olio vegetale e amalgamate il tutto. Gradualmente versate anche l'acqua tiepida (regolatevi con la quantità in base alla farina scelta) fino a che l'impasto non diventerà abbastanza malleabile ma sempre sodo. Lavorate il tutto su un piano leggermente infarinato per circa 4-6 minuti per ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate riposare l'impasto coperto da un canovaccio per circa un'ora. Create poi con le mani un filoncino lungo 20 cm e dividetelo in 8 porzioni uguali. Stendete ciascuno panetto a uno spessore di 3 millimetri e friggete il pane in abbondante olio caldo fino a doratura. (*t.gal.*)

4

5

piano arrivano anche persone che non conosce. Per lo più donne. Con loro cucina, ride, mangia. Grandi sedute di autocoscienza e momenti di felicità. Capisce in quel momento che il cibo è la sua strada verso la salvezza. «Contro qualunque previsione, decido di aprire il ristorante. È stata la rampa di lancio dalla quale parlare al mondo ed esprimere le mie idee sulle donne, la politica, la razza». Oggi si può tranquillamente affermare che Asma Khan ha cambiato con il suo esempio il modo delle persone di vederla. Fino a Chef's table, che è il punto di approdo di questo percorso. L'episodio di Asma è stato diretto da Zia Mandviwalla, regista originaria di Mumbai, vissuta a Dubai e trasferitasi infine in Nuova Zelanda. Tra loro c'è stata immediatamente sintonia. «Ci siamo capite subito. Lei sapeva cosa significava lasciare il proprio Paese e trovarsi in uno completamente ignoto». Sul ruolo della cucina, nella sua vita. Asma Kahn lo riconduce alla zia Rukhsana Hamidi, sorella del papà. Arrivata in Inghilterra, Asma capì subito che sapeva ben poco di cucina. Il suo primo tentativo fu un piatto a base di patate, l'alludam, preparato, nonostante tutto, perfettamente. E cominciò da quello un piccolo percorso in cui ogni volta Asma sperimentava uno dei piatti imparati dalla zia. «Prepararli mi riportava nella sua cucina. Potevo percepire l'odore delle spezie, riascoltare le sue storie divertenti e le storie della mia fanciullezza.... La malinconia improvvisamente spariva per lasciare spazio alla gioia di cucinare sentendomi di nuovo me stessa». Attraverso le spezie Asma trova la sua strada da chef. «La mia preferita è il cumino, la prima che ho usato per quel piatto di patate come mi insegnò mia madre». Dopo il primo anno in Inghilterra, Khan torna a casa in India, e lì con la mamma e la cuoca di casa, Haji Saheb, si esercita ancora di più. «Capii che sarei potuta diventare ancora più brava. Mi

IL PERSONAGGIO

6

7

8

9

10

11

Mio marito? Sono state nozze combinate ma mi ha dato lo spazio per essere libera

esercitai con loro per settimane imparando a fare piatti che poi sono entrati nella mia vita». Così, quando ritorna a Londra, Asma capisce che può davvero ripartire da quel piccolo sogno coltivato dentro di sé dopo l'esperienza dei supper club oramai divenuti leggendari in città. «Quando dissi la prima volta a mio marito di voler aprire un ristorante mi guardò con stupore, ma poi è stato il primo a sostenermi davvero. Per una donna è molto importante essere circondata da persone che credono in te». Il locale di Asma è simbolico per tanti motivi. È un'impresa di successo di un'immigrata di colore in un Paese straniero. Ed è completamente gestito da donne. Donne che spesso la chef ha incontrato lungo il cammino, tutte non di nascita inglese e, spesso, con storie difficili alle spalle. «È venuto quasi naturale ascoltarle. Spesso mi trovavo di fronte persone disorientate. Senza più radici, con la convinzione di non avere nessun mestiere in mano. A ciascuna di loro ho spiegato che c'è sempre un punto di partenza. In molti casi proprio il sapere accumulato in cucina. Da me ho assistito alla rinascita di tante di loro. A un'emancipazione psicologica e culturale che mi rende orgogliosa. E che oggi mi fa affermare che il mio ristorante è un simbolo di *empowerment* femminile. La parola potere per noi ha davvero assunto un significato». In cucina la brigata si diverte. Scherza. Nel frattempo i profumi entrano prepotentemente nella stanza. Ma è quando decidiamo di fotografare Asma con un coltello che si capisce quanto, questo, possa essere gesto simbolico. Intanto coltelli così grandi da essere fotografati al ristorante non ci sono. Ne arriva in prestito uno da un ristorante accanto. «Sai — racconta la chef — siamo così eccitati perché noi non lo usiamo mai. È un po' emblema della virilità in cucina. E anche, se vuoi, della violenza. Pensa a Gordon Ramsay e a quanto il coltello sia un

12

13

6 Alcuni piatti pronti per essere serviti **7** Asma Khan nella sua cucina di casa **8 e 11** L'interno di Kingly Court **9** Una fase della preparazione del pane **10** L'allestimento della tavola **12** Asma Khan davanti ad Albert Bridge **13** Alcune copie di *Asma's Indian Kitchen* (Pavilion Books), il libro della Khan da cui sono tratte le ricette in queste pagine **14** Il paneer

PANEER KORMA, INSALATA DI BARBABIETOLE E RISO

INGREDIENTI

Per il paneer: **1 kg** di paneer, **800 ml** di latte di cocco, **6 cucchiai** di olio, **4** cipolle, **4 cucchiai** di concentrato di pomodoro, **2 cucchiai** di aglio in polvere, **2 cucchiai** di zenzero grattugiato, **2 cucchiai** di coriandolo, **1 cucchiaino** di peperoncino, **2 cucchiaini** di sale, **2 cucchiai** di mandorle. Per l'insalata: **1 kg** di yogurt greco, **3** barbabietole, **1/2 cucchiaino** di cumino, **1/4 cucchiaino** di peperoncino, **1/4 cucchiaino** di zucchero e **q.b.** sale.

PREPARAZIONE

Soffriggete le cipolle affettate e unite l'aglio, lo zenzero grattugiato e il peperoncino. Versate il concentrato di pomodoro diluito in 125 ml d'acqua e portate a bollore. Abbassate la fiamma e fate restringere. Unite in ultimo il paneer, il latte di cocco e le mandorle. Per l'insalata, tostate i semi di cumino. Condite le barbabietole grattugiate con le spezie e lo yogurt e amalgamate. Servite il tutto con del riso basmati aromatizzato al limone (*t.gal.*)

14

simbolo, forse anche un po' negativo. Mi viene in mente l'immagine della donna sandwich. Questo ristorante non è posto per scene violente, anche se come sapete bene le cucine sono spesso luoghi che le favoriscono. Sarà la promiscuità, la vicinanza fisica, il calore della stanza. Ma non qui. Non da noi. E di questo vado fiera. E forse, sai, c'è una specificità femminile». Raramente mi è capitato di vedere una donna così orgogliosa. Come se avesse guadato un fiume e sapesse ora, perfettamente, dove sta andando. «Nessuno nel mio clan mi ha sposato. E io non mi volevo sposare proprio per nulla. Ai tempi ero considerata scandalosa. Dicevo a tutti che volevo studiare, andare al college. Ero un *tomboy*, giocavo a palla, a cricket... Sapevo di essere non proprio bellissima ma anche che sarebbe stata la mia mente a darmi grandi soddisfazioni. Quando sono nata non ho pianto, mi hanno raccontato. Sorridevo. La vita non mi ha mai fatto tanta paura». Ad aiutare Asma però è stato anche suo marito, con il quale ha cominciato insieme un lungo viaggio tanti anni fa. È stato lui ad aver finanziato il ristorante, lui ad averle lasciato la casa libera per le prime cene, rintanandosi in un angolino di tre metri per tre con i suoi libri e i suoi documenti. In casa si muove in punta di piedi, con un sorriso timido e anche un po' spaventato dalle novità portate ora ogni giorno dalla moglie. «Sai, lui insegna economia. Preferisce più i libri alle persone. Se lo amo? È una domanda complicata. Mi ha dato lo spazio per essere libera e per questa ragione lo rispetto molto. Non mi ha mai fermato. Certo, è stato complicato interagire tra noi. Non lo conoscevo: il nostro è stato un matrimonio combinato. Poi io penso che l'amore vero sia quello materno: l'amore definitivo. Quello per gli altri non lo so. Sono confusa, sinceramente». Piano piano si avvicina l'ora di pranzo. I clienti entrano e la cercano con gli occhi, come si cerca una vecchia amica. «Vengono qui da anni. Molti mi hanno conosciuto attraverso i supper club. Infatti quando ho aperto ero piena. Poi, sai, ora posso starmene qui a parlare con te perché dentro ho alcune delle migliori cuoche di Londra. Guardale come sono felici e rilassate: questo posto per molte di noi è una casa. Nessuno ha mai detto a queste donne che possono essere fantastiche chef. Se sono femminista? Lo sono ma a modo mio. Ma le mie battaglie sono sempre condivise. Tutto è legato a chi sei, questo l'ho capito con il trascorrere del tempo». Ci incamminiamo verso casa sua, in un quartiere che la ama. I suoi bambini sono andati alla scuola pubblica davanti casa: «Mio marito è contrario a quella privata. Dice che l'istruzione deve essere garantita a tutti e bene. Che poi è la stessa scuola dove Hugh Grant ha suo figlio. Vedessi il caos il venerdì quando viene a prenderlo: mamme in tiro, agitazione...». Ride di cuore, Asma. Mentre intorno spira un vento gelido. Asma mi guarda con l'occhio curioso: «Voglio mostrarti un posto che non conosci ma che mi rappresenta più di tanti altri». Arriviamo su Albert Bridge, che appare anche nell'episodio di Netflix di cui lei è protagonista. «Sai, quando ero incinta la prima volta, e mi sentivo sola in questa grande e sconosciuta città, ebbi problemi con la pressione. Così il medico mi disse di camminare. Ovunque. Non sapevo dove andare e decisi di darmi come obiettivo di attraversare ogni mattina questo ponte, avanti e indietro. Sembrava folle ma è stato quello che mi ha più aiutato. A sentirmi forte, a credere in me stessa. Cento passi o poco più. Verso una libertà psicologica e sociale. Ecco perché considero questo ponte un po' il simbolo della mia rinascita e di quello che poi è successo». Si aggiusta la sciarpa. Fucsia. «Non ho mai indossato nulla di questo colore. Lo ritenevo una debolezza. Mio figlio me l'ha regalata quando lo ha saputo: mamma, tu sei una donna. Ascoltami, ora te la puoi concedere».

PIÙ VITA.
Per 9 persone su 10
l'ordine favorisce
la socialità.
LOVE
Gnam Gnam
DELIVERY
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
IKEA
Siamo fatti per cambiare.

C PER CELIACI F FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

IL CIBO (PIÙ BUONO) DEL GIORNO DOPO

Dare nuova vita agli avanzi rischia di suonare come qualcosa di virtuoso ma triste A meno che si torni al vero mangiare di una volta, quando si portavano in tavola piatti del risparmio ma anche del gusto. Senza accontentarsi mai, nemmeno il giorno dopo, in cui il pane avanzato si trasformava in una torta con la perseveranza cocciuta di volerla fare bene. Che è, in fondo, il senso vero dello stare ai fornelli

di **Maria Teresa Di Marco**
foto di Laura Spinelli, food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Ammettiamolo, pur sottovoce: la cucina di recupero rischia di suonare alle labbra come un boccone pieno di virtù, di intenzioni buone come il pane e di saggezza, ma pure come qualcosa di antico e forse un tantino triste. Come certi minestroni sciapi che per una misteriosa legge universale sono nella memoria di ognuno di noi. Le depositarie di questa cucina giudiziosa e parsimoniosa, che non butta via niente, sono per definizione le nonne, un passato ancora presente e già destinato al rimpianto, il segno che si legge appena nella penombra di una cucina silenziosa, dietro lo stipite di una credenza socchiusa. E con questo potremmo aver già chiuso la partita, condannando la cucina di recupero a essere solo roba romanticamente perduta e, giudicandola con un gioco di parole fin troppo facile, irrecuperabile, irrimediabilmente passata di moda, passata di mano, impossibile da adeguare al nostro presente e, in definitiva, a noi stessi.

CHI È

Maria Teresa Di Marco, food writer e blogger, nata a Venezia da una famiglia siciliana e cresciuta a Rovereto, ha studiato a Bologna, Siena e Parigi. Ha insegnato per alcuni anni in università, dal 2008 cura il blog La Cucina di Calycanthus e scrive libri di cucina assieme al compagno, il fotografo Maurizio Maurizi, e all'amica Marie Ferré. Oggi vive tra Barcellona, Rovereto e Roma

Crediti: alzata dorata Bitossi Home, tessuti C&C Milano; calici e ciotole in cristallo colorato St Louis; candelabri, piatti inglesi e centrotavola d'argento Soggetti Milano; piatti in porcellana colorata Nuova Triade; posate Sambonet; vaso in vetro Ichendorf - Corrado Corradi

La tradizione ha sempre costruito sopra i resti di un pasto un progetto, un'intenzione

Ma forse c'è al fondo di questa visione un ricordo troppo stretto, perché la cucina amministrata giudiziosamente dalle nonne non era solamente una cucina del risparmio, ma anche una cucina del gusto. Non si trattava solamente di non buttare, di non sprecare, ma anche di non accontentarsi, mai, nemmeno il giorno dopo, quando il bollito diventava polpetta, il sugo del garofolato goduriosa salsa per i bucatini. La cucina tradizionale, cioè, mai ha concepito di mangiare semplicemente avanzi, mai ha potuto accontentarsi di quel che resta, ma sempre ci ha costruito sopra un piatto, un progetto, un'intenzione, un tempo lungo e abitato, ne ha fatto in sostanza cucina. La ribollita che ribolle, i piatti di pasta mischiata sui fondi dei sacchi venduti a peso, il brodo di teste di arzilla ma pure ogni brodo ricavato dalle carcasse, la torta di pane e al fondo ogni vera zuppa di pesce sono piccoli miracoli di ingegno domestico in cui ciò che colpisce, o perlomeno che sempre ha colpito me, è la perseveranza cocciuta di volerlo fare buono, e bene. Forse tocca ripartire

Ribollita, pasta mista e zuppe di pesce sono piccoli miracoli di ingegno domestico

IL MENU DI MARIA TERESA DI MARCO

SPAGHETTI AL VINO ROSSO

INGREDIENTI

320 g di spaghetti, **1 litro** di vino rosso, **4 cucchiai** di olio extravergine di oliva, **2 spicchi** di aglio, **2 foglie** di alloro, prezzemolo tritato o timo fresco o anche foglie di sedano, **q.b.** sale e pepe

Spesso capita che avanzi del vino a pranzo o a cena: questa ricetta, che ho imparato molti anni fa in un'osteria fiorentina, è il modo migliore per approfittarne. Scegliete, se potete, un vino rosso corposo e non troppo giovane. Per prepararla, procedete così. In una pentola versate il vino meno un bicchiere, aggiungete un litro di acqua e le foglie di alloro. Portate a bollore lentamente e calate gli spaghetti. In una padella larga fate dorare gli spicchi di aglio in camicia con l'olio extravergine di oliva e appena saranno biondi spegnete. Cuocete gli spaghetti per la metà del tempo di cottura previsto, prelevateli con un forchettone da cucina e metteteli direttamente nella padella con l'olio extravergine e l'aglio, aggiungete un mestolo del liquido di cottura e quindi il bicchiere di vino tenuto da parte. Portate a cottura mescolando regolarmente, salate e quando mancano pochi minuti alzate la fiamma per far evaporare l'eccesso di liquido. Spegnete e aggiungete il prezzemolo tritato, o il timo fresco o anche le foglie verdi del sedano. Se vi piace un tocco piccante completate con pepe macinato fresco o pepe di cayenna.

F

V

T

4 PERSONE

30 MINUTI

ZUPPA DI PESCE ALL'ARANCIA

INGREDIENTI

1 testa di merluzzo o rana pescatrice, **1** gallinella di mare o scorfano sfilettato (con lische e testa), **400 g** di minuzzaglia, **2** calamari, **1 manciata** di cozze e gamberi, **5** granchietti o cicale di mare, **2 foglie** di alloro, mezza cipolla, **5 cucchiai** di olio evo, **1 spicchio** di aglio, finocchio selvatico, **2 cucchiai** di concentrato di pomodoro, **1** arancia

Lavate teste e lische, mettetele a bollire in acqua fredda con mezza cipolla e due foglie di alloro. Dopo 20 minuti dalla bollitura spegnete, filtrate e con pazienza estraete dalle teste tutte le polpe che terrete da parte. Lavate i pesciolini, sistemateli in una pentolina, aggiungete anche i granchietti lavati e coprite con due mestoli del fumetto. Cuocete per 20 minuti: a seconda del tempo a disposizione scegliete se «metterci le mani» per estrarre le polpe o se semplicemente schiacciare bene nel passino. Filtrate nuovamente il liquido e aggiungetelo al resto del fumetto. Fate un soffritto leggero con 5 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio schiacciato e qualche rametto di finocchio, unite il concentrato di pomodoro e bagnate con una mestolo di fumetto. Quando bolle, abbassate e unite il filetto di gallinella, coprite con un altro mestolo di fumetto e calate i calamari tagliati ad anelli. Cuocete per 5 minuti, unite gamberi e polpe da parte, altro fumetto e fuoco basso. Fate aprire le cozze in una padella a fiamma viva senza aggiungere olio o acqua. Quando saranno aperte, unitele alla zuppa con il succo di un'arancia e alzate la fiamma. Salate, pepate e spegnete.

C

4 PERSONE

120 MINUTI

Tocca ripartire da qui: dall'esigenza di tenere insieme bello, buono ed etico

proprio da qui: acchiappare per la coda quest'esigenza di bene che tiene insieme il bello, il buono e l'etico. E pensare che, per tornare alla cucina di recupero, tocca recuperare la cucina. Ogni giorno. Il momento potrebbe essere quello giusto: si parla molto di cibo e si parla molto della sua etica. Si parla di produzione, oltre che di consumo, si parla molto di spreco, ma troppo poco di recupero. La verità è che forse più che di proclami (e relativi sensi di colpa) avremmo bisogno di ricette, di quelle però che iniziano proprio con un «c'era una volta», ovvero idealmente dal fare la spesa, e terminano con un «felici e contenti» solo quando anche le briciole più minute hanno avuto soddisfazione. Avremmo bisogno di imparare nuovamente che il pollo non è un animale fatto solo di petto e cosce, che comprarlo intero è più conveniente, più giusto, più bello e pure più buono. Che le ossa saranno brodo (anche da cotte, perché no?), i fegatini paté e che esistono ricette anche solo per il collo, le creste, i bargigli. Recupereremo così non solamente l'integrità e la dignità di un

Avremmo bisogno di ricette, di quelle che iniziano con un «c'era una volta», cioè dalla spesa

POLPETTE DI BOLLITO

INGREDIENTI

500 g di bollito di manzo, **100 g** di salame fresco a grana grossa (o anche di mortadella), **150 g** di patate lesse (o in alternativa di pane ammollato), **2** uova, **50 g** di parmigiano grattugiato, **1** spicchio di aglio, **q.b.** di prezzemolo tritato, sale e pangrattato, olio per friggere

Prima di cucinare queste polpette, assicuratevi di avere abbastanza avanzi di carne: potete anche congelare quello che vi resta di un paio o più pranzi precedenti e quando ne avete abbastanza, procedete con questa ricetta. Passate al tritacarne o in un robot da cucina gli avanzi del lesso assieme al salame (oppure potete usare la mortadella), unite il prezzemolo tritato e conservate da parte. Lavate e raschiate le patate, mettetele a lessare in acqua fredda leggermente salata fino a quando saranno morbide, quindi sbucciatele e passatele calde allo schiacciapatate. Unitele alle carni. In alternativa potete usare 150 grammi di pane raffermo da bagnare nel latte. Sbattete leggermente le uova e amalgamatele al composto, aggiungete anche il formaggio grattugiato e lo spicchio di aglio tritato finemente. Salate con parsimonia. Con le mani bagnate formate delle polpettine grosse più o meno come una grossa noce e passatele nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti, friggete le polpette poche per volta fino a completa doratura. Scolatele su carta assorbente e servitele caldissime.

T

4-6 PERSONE

60 MINUTI

FRITTATA DI CIPOLLE E ACCIUGHE

INGREDIENTI

4 cipolle rosse, **3** acciughe, **3** uova, **2** tuorli o **2** albumi, qualche fogliolina di salvia, **q.b.** sale, olio di oliva per friggere

Per preparare questa frittata, affettate sottilmente le cipolle rosse e sistematele in una padella larga con mezzo bicchiere di acqua, fatele appassire a fiamma dolce finché non saranno ben morbide e stufate, aggiungete quindi anche le tre acciughe a pezzetti e stemperatele a fiamma viva fino a quando sarà evaporato l'eccesso di liquido. In una ciotola sbattete le tre uova intere e i 2 tuorli o i 2 albumi (a seconda di quel che vi avanza), aggiungete qualche fogliolina di salvia spezzettata se l'avete a disposizione. Dopo aver fatto raffreddare le cipolle, mescolate anche queste. Quando il composto sarà ben amalgamato, versatelo in una padella antiaderente e dal fondo spesso in cui avrete scaldato l'olio extravergine d'oliva. Fate cuocere la frittata per qualche minuto sul primo lato, con una spatola sollevate leggermente i lembi per verificare la cottura quindi con l'aiuto di un piatto o di un coperchio girate con decisione la frittata. Cuocete bene per qualche minuto anche sul secondo lato, salate con parsimonia e servite la frittata calda. È buonissima anche fredda o il giorno dopo, magari dentro due fette di pane.

C

F

T

4 PERSONE

20 MINUTI

Dobbiamo scoprire di nuovo che le radici nascono con il ciuffo verde, indice di freschezza

animale tutto intero, il lavoro di chi lo ha allevato (nel giusto modo e nel giusto tempo) e pure la nostra salute, tutta intera pure quella. Avremmo bisogno di scoprire nuovamente che le carote nascerebbero col ciuffo, un pennacchio verde e scapigliato che è l'indice di salute di quell'aranciato tesoro ipogeo. Al supermercato però le carote esistono solo decapitate delle loro ciocche e anche nei mercati non è facile incontrarle con il loro lato verde. Se vi capita, non esitate e portatele a casa così, vi garantirete un prodotto fresco (le foglie vengono eliminate non solo perché ritenute inutili, ma anche perché sono le prime a sciuparsi) e potrete mettere in cantiere un pesto profumato a cui serviranno pochissimi altri ingredienti e solo qualche giro di frullatore. Ma non è una storia solo di carote! La stessa sorte è capitata, e per le stesse ragioni, a molte altre verdure: alle barbabietole, ai finocchi, ai cavolfiori, alle zucchine e ai loro delicati, bellissimi, fiori liberty che al supermercato si vendono, quando si vendono, separati e rigorosamente incellofanati, quasi come se fossero

I fiori di zucchina sono venduti incellofanati e separati come fossero figli di un'altra pianta

IL MENU DI MARIA TERESA DI MARCO

RISOTTO AGLI AGRUMI

INGREDIENTI

4 tazzine di riso Carnaroli, **1 bicchiere** di Prosecco o di vino bianco secco, **2** cipollotti di media grandezza, **1** limone non trattato (ma anche mezza arancia o mezzo pompelmo), **1 cucchiaino** di miele, **2 cucchiai** di olio extravergine, **20 g** di burro, **q.b.** brodo vegetale e sale

Questo risotto è fatto di quel quasi niente che quasi sempre avanza nel nostro frigo; se poi vi dovessero avanzare avanzi degli avanzi, fatene piccole polpettine tonde, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo. Procedete così. Tagliate finemente i cipollotti (o la cipolla) e fateli rosolare in una padella larga con mezzo bicchiere di acqua fino a quando non si ammorbidiscono e diventano trasparenti, unite quindi la scorza grattugiata del limone e mezzo cucchiaino di sale. A parte tostate il riso in un ampio tegame dal fondo spesso con due cucchiai di olio extravergine di oliva, aggiungete le cipolle, il vino bianco secco a temperatura ambiente (attenzione, non deve assolutamente essere freddo!), alzate la fiamma leggermente e fate sfumare. A questo punto versate nel riso il succo di limone e poco per volta il brodo vegetale ben caldo a mestoli. Lasciate cuocere a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura mantecate il risotto con il burro e un cucchiaino di miele. Aggiustate di sale e servite subito.

4 PERSONE
40 MINUTI

PESTO DI FOGLIE DI CAROTE

INGREDIENTI

la parte verde di **un mazzo** di carote, **60 g** di mandorle, **1** arancia non trattata, **q.b.** olio extravergine di oliva, sale

Queste quantità vi serviranno per realizzare un barattolino di pesto di medie dimensioni, dunque all'incirca per 4 persone. Cominciate lavando con cura le foglie delle carote: eliminate le parti più coriacee dei gambi e le foglie rovinate o avvizzite e asciugatele perfettamente su un canovaccio pulito. Lavate ora l'arancia, asciugatela, grattugiate la scorza, quindi tagliatela a metà e spremete il succo di una delle due parti. Raccogliete nel mixer le foglie delle carote, le mandorle non pelate e un pizzico di sale, bagnate con il succo della mezza arancia e cominciate a frullare aggiungendo l'olio extravergine poco per volta. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo e morbido, unite anche la scorza grattugiata e regolate di sale dopo aver assaggiato. Potete usare questo pesto per condire la pasta, ma anche per un pinzimonio o per dei crostini perfetti per un aperitivo. Il pesto di foglie di carote si conserva in frigorifero in un barattolo chiuso e ben coperto di olio extravergine per al massimo un paio di giorni.

4 PERSONE
30 MINUTI

Tanto più ci allontaniamo dall'orto, quanto più difficile è reinventare la cucina di recupero

figli di una diversa pianta, di una diversa stagione. Ma quanto più la cucina si allontana dall'orto, dai pollai, dalle fattorie, quanto più la città dimentica la sua campagna, tanto più difficile sarà ricordarsi della cucina di recupero e anche riscoprirsi capaci di re-inventarla. Forse per questo molti grandi chef affiancano alle loro case del gusto, orti e qualche volta allevamenti dove producono in proprio, e in ogni caso sempre dedicano alla scelta della materia prima molto del proprio tempo, della propria attenzione e del proprio amore. Fare la spesa, si dice spesso, è in cucina quasi tutto. Un comandamento paradossalmente valido proprio per quella cucina di recupero che non vuole prigionieri, ma nemmeno sconti, che non lascia avanzare nulla ma che mai abdica alle ragioni del gusto. Tocca ragionare bene all'inizio della partita (o della spesa) per portare a casa un risultato tondo tondo, come quel pranzo che per essere veramente buono doveva durare tre giorni, secondo il detto genovese ripreso agli inizi del Novecento dal poeta Olindo Guerrini

Tocca ragionare dall'inizio e dedicare tempo alla scelta delle materie prime

TORTA DI PANE CON UVETTA E CANNELLA

INGREDIENTI

300 g di pane raffermo, **60 g** di zucchero di canna, **40 g** di mandorle non pelate, **800 ml** di latte fresco, **1 bicchierino** di rum, **150 g** di uvetta, **3 uova**, **60 g** di burro, **2 cucchiai** di cacao amaro in polvere, **q.b.** cannella in polvere, q.b. pangrattato, **30 g** di mandorle a scaglie

Mettete a mollo l'uvetta nel bicchierino di rum. Spezzettate il pane raffermo in pezzetti regolari e raccoglietelo in un'ampia ciotola. Portate a bollore il latte in un pentolino, quindi spegnete e scioglieteci dentro il burro e lo zucchero. Versate il composto sul pane e amalgamate bene con le mani facendo in modo che si impregni uniformemente. Tritate grossolanamente con il coltello le mandorle non pelate e aggiungetele al composto. Unite quindi anche le tre uova e battete con le fruste da cucina, da ultimo incorporate l'uvetta con il rum, un pizzico di cannella in polvere e i due cucchiai di cacao amaro. Mescolate con cura. Dopo aver preriscaldato il forno a 180° C, imburrate una teglia tonda (da 22 centimetri di diametro), cospargetela con pangrattato e versateci dentro il composto. Livellatelo con una spatola, poi spolverizzate sopra le mandorle a scaglie, un cucchiaio raso di zucchero di canna e dei fiocchetti di burro. Cuocete in forno già caldo per circa un'ora e dieci minuti. Per verificare la cottura, fate la prova dello stecchino: inseritelo nella torta, se esce asciutto allora spegnete il forno. A cottura ultimata, tirate fuori la torta e lasciatela intiepidire leggermente prima di servirla. Se vi piace potete incorporare a questa ricetta di base pinoli o anche una mela tagliata a fette sottilissime. Accompagnate la torta con una crema montata a base di yogurt bianco e panna nelle stesse quantità oppure con una mela verde tagliata a fettine sottili.

8 PERSONE

90 MINUTI

Il compito è difficile ma abbiamo dei vantaggi: innanzitutto il congelatore che ferma il tempo

(caro amico di Pellegrino Artusi) nel suo celeberrimo ricettario dedicato all'*Arte di utilizzare gli avanzi della mensa*. Le nonne sarebbero contente e non si sentirebbero a disagio a condividere questa cucina e il suo ragionamento. Torniamo in fondo al loro sapere, a quello che a loro pareva intuitivo perché sempre così era stato nello spazio stretto tra l'aia e la cucina. Per noi il compito è probabilmente più difficile, ci tocca reimparare da capo, siamo lontanissimi dall'aia e qualche volta pure dalla cucina, ma abbiamo indiscutibilmente anche dei vantaggi: il congelatore in primis che ferma l'attimo e ci dà il tempo di pensare. Puliamo le verdure e congeliamo gli scarti, saranno buoni per un brodo quando ci sembrerà di non avere nulla. Ugualmente possiamo fare con le teste dei pesci, le carcasse dei gamberi che saranno al momento giusto la base di una superba bisque. Non accontentiamoci e facciamo cucina sempre, non avanzeremo nulla e mai più ci capiterà di mangiare avanzi.

DISPENSA

a cura di **Tommaso Galli**

AZUKI ROSSI

In Giappone fanno con questi fagioli rossi una marmellata leggermente dolce. Ma gli azuki si prestano in realtà a essere utilizzati in tantissime preparazioni

LINGOTTO DI ZAFFERANO

Non più solo nei risotti. Lo zafferano bresciano di Matteo Bertoli prende nuova forma e diventa un lingotto. Da grattugiare a crudo direttamente su tanti piatti

CREMA DI MANDORLE

Una crema che racchiude la dolcezza della Sicilia. In quella di Cascina Bonfiglio ci sono pochi ingredienti e un'unica protagonista: la mandorla pizzuta d'Avola

SNACK

Al peperoncino, origano e pomodoro oppure con erbe aromatiche o ancora semplicemente al rosmarino e sale. È la linea di snack appena lanciata da Fratelli Carli

SPAGHETTI CON LE UOVA «5:10»

È la cottura in 5 minuti e 10 secondi esatti che consente di avere un albume fondente e un tuorlo ancora liquido. Perfetto con le verdure novelle primaverili oppure per condire una pasta di ispirazione lucana

di **Alessandra Avallone**
Illustrazione di Felicita Sala

A volte in cucina si fanno piccole grandi scoperte che cambiano per sempre il modo in cui trattiamo un ingrediente. A queste scoperte ci si affeziona tenacemente. A me è successo con l'uovo «5:10» di David Chang. Lo chiamo così perché l'ho scoperto nel bellissimo libro, *Momofuku*, dello chef americano di origine coreana Chang e perché 5 minuti e 10 secondi è il tempo di cottura preciso delle sue uova morbide. Amo le uova in camicia, ma spesso non vengono bene come si vorrebbe e non sono comunque molto invitanti da vedere. La cottura «5:10», invece, permette di mantenere intatta la forma dell'uovo e di avere un albume fondente con un tuorlo ancora liquido. È importante perciò scolare le uova rapidamente con una schiumarola e tuffarle subito in acqua ben fredda per fermarne la cottura. Una volta cotto l'uovo, si possono immaginare infinite ricette per utilizzarlo. La più golosa forse è impanarlo con solo l'albume sbattuto, quindi passarlo in una miscela di pangrattato e parmigiano, friggerlo e posizionarlo sopra le verdure novelle primaverili, come pisellini, asparagi e cuori di carciofo stufati in padella. A me piace anche servirlo semplice, appena sgusciato, magari combinato con una bella ricetta di spaghetti di ispirazione lucana. Cucinati con l'aggiunta di un peperoncino nell'acqua di cottura per profumarli, quindi ripassati in padella con un poco della loro acqua, abbondante olio e pecorino grattugiato. Si servono a nido, cremosi, con un uovo «5:10» *on top* e un peperone secco di Senise fritto e sbriciolato. Al commensale il compito di rompere l'uovo e condire la pasta con il tuorlo liquido. Una meraviglia.

INGREDIENTI

4 uova, **320 g** di spaghetti grossi, **1** peperoncino piccante secco o fresco, abbondante pecorino grattugiato, **4** peperoncini dolci di Senise secchi e fritti, olio extravergine di oliva, sale

PREPARAZIONE

Cominciate portando a ebollizione una casseruola di abbondante acqua, quando bolle immergete quattro uova che avrete lasciato fuori dal frigorifero per un poco a temperatura ambiente. Dopo esattamente 5 minuti e 10 secondi, scolate le uova aiutandovi con la schiumarola e immergetele subito in acqua ghiacciata per fermare la cottura. Sgusciatele molto delicatamente e tenetele da parte. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata che avrete profumato con un peperoncino piccante. Quando gli spaghetti sono ancora al dente, scolateli, conservando l'acqua di cottura, e ripassateli in una padella dove avrete fatto scaldare 5 o 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Spolverateli generosamente di pecorino grattugiato (6 cucchiai), poi mantecateli con un mestolino di acqua di cottura. Serviteli nei piatti a nido, ora appoggiate al centro di ogni porzione un uovo e sbriciolatevi sopra i peperoni fritti (cruschi). Servite subito. Se volete, le uova possono essere preparate in anticipo e riscaldate al momento coprendole con acqua ben calda per circa un minuto.

F
V

4 PERSONE

20 MINUTI

DA REGALARE

Lasagna riccia e liscia. Farina, olio extravergine d'oliva e spaghettone XXL. È questo lo speciale pacchetto pensato dal Pastificio Garofalo per Carnevale

AVOCADO

Si coltivano molto più vicino di quello che potreste credere, come alle pendici dell'Etna. E l'azienda Sicilia Avocado li consegna in tutt'Italia direttamente a casa

D'ACACIA

Un miele morbido e dal colore caldo. Ma a distinguere il nettare delle api raccolto dall'azienda marchigiana di Giorgio Stella è l'anice stellato. Aggiunto in ultimo in infusione

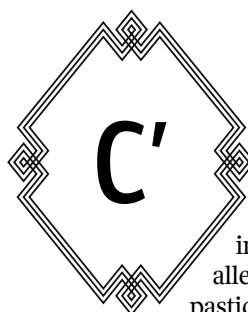
CRUSCO

Il peperone di Senise è tipico della Puglia e della Basilicata. Ed è proprio in questa regione che lo fanno crusco, cioè croccante, dopo essere fritto ed essiccato

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

LE GRAFFE, CIAMBELLE FRITTE DI CARNEVALE

Chiamate anche zeppole e molto diffuse soprattutto in Campania, sono paste lievitate con il buco che prendono il loro nome dai *krapfen* austriaci. C'è chi usa le patate per renderle più morbide ma, se preparate a regola d'arte, possono essere leggere e soffici anche senza. Ecco le indicazioni di Alfonso Pepe

di **Lydia Capasso**
foto di Francesca Moscheni, food styling di Livia Sala, styling di Sissi Valassina, producer Martina Barbero

C'è un periodo dell'anno in cui impazzano i dolci fritti, dalle cucine si diffonde un profumo inconfondibile, le padelle scoppiettano allegramente e le vetrine di forni e pasticcerie mettono in bella mostra piramidi di frittelle. A Carnevale è tradizione ormai consolidata immergere pastelle dolci in olio bollente. Non potevamo certamente sottrarci noi a questa golosa usanza perché, si sa, i dolci fritti possono essere goduriosi anche più degli altri. Purché siano preparati ad arte, naturalmente. Perché sarà pur vero che fritta è buona anche una suola di scarpa, lasciateci però aggiungere che deve essere fritta bene. Cosa non così banale. Oggi l'allieva pasticcera, lo avrete intuito, è impegnata a imparare tutti i segreti della frittura perfetta e si è dedicata alla realizzazione delle graffe. Il suo tutor è Alfonso Pepe, titolare di una rinomata pasticceria a Sant'Egidio del Monte Albino (Salerno) dove propone, oltre ad alcuni dei migliori levitati in circolazione, anche ottime graffe. Per chi non avesse mai avuto il piacere di affondarci i denti, le graffe sono ciambelle di pasta lievitata, fritte e poi ricoperte di zucchero semolato, spesso chiamate anche zeppole, molto diffuse in Campania, dove vengono mangiate la mattina a colazione o durante il Carnevale. Assomigliano un po' ai *donuts* americani, quelli che ci sono diventati familiari grazie alle abbuffate di Homer Simpson. Il loro nome viene dal tedesco *krapfen*, perché è proprio dalle bombe dolci ripiene di marmellata, crema o cioccolato, tanto amate in terra austriaca, che hanno origine. Merito di quel periodo che va dal 1707 al 1734 in cui Napoli fu viceregno austriaco. Qualcuno, per renderle più morbide, mette nell'impasto una patata lessata e poi schiacciata, quelle di Alfonso Pepe non ne hanno bisogno, sono leggere e soffici come nuvole. Non avete che da procurarvi tutto l'occorrente e seguire le nostre indicazioni.

INGREDIENTI

1 kg di farina, 500 g di latte, 150 g di zucchero, 20 g di sale, 150 g di burro, 40 g di lievito di birra, 150 g di uova, buccia d'arancia, una bacca di vaniglia, cannella q.b., olio per friggere e zucchero semolato.

PREPARAZIONE

Per prima cosa sgusciate le uova e pesatele. Considerate che 150 grammi corrispondono a circa 3 uova. Molte ricette di pasticceria non indicano il numero preciso delle uova ma fanno riferimento al loro peso. Questo per una maggiore precisione: le uova, infatti, possono avere diverse dimensioni, è quindi buona norma pesarle dopo averle sgusciate. Se siete muniti di impastatrice, montate il gancio e nella ciotola versate la farina (deve essere abbastanza forte, potete utilizzare metà manitoba e metà farina comune per dolci), aggiungete circa metà del latte indicato, lo zucchero, il burro morbido, il lievito di birra sbriciolato e le uova, poi la buccia dell'arancia grattugiata, i semi della bacca di vaniglia, il sale e la cannella, se vi piace. Fate andare la macchina, aggiungete piano piano il resto del latte e ottenete un impasto morbido e liscio. Se non foste muniti di impastatrice, potete

IL MAESTRO

Dopo aver frequentato l'Etoile e Cast Alimenti all'inizio degli anni '80, Alfonso Pepe, uno dei più famosi pasticceri italiani, ha aperto con i fratelli, Prisco, Giuseppe e Anna, la pasticceria Pepe a Sant'Egidio del Monte Albino (Salerno). Specializzato in lievitati, Pepe vince da anni numerosi riconoscimenti soprattutto per il suo panettone e la sua colomba

UOVA

Molte ricette non indicano il numero preciso di uova da utilizzare ma il loro peso. Le uova, infatti, possono avere diverse dimensioni, quindi, soprattutto in pasticceria, è buona norma pesarle dopo averle sgusciate

IN FRIGORIFERO

Per ottenere delle graffe davvero morbide è bene far lievitare l'impasto in frigorifero per 6/8 ore. Dopo aver dato loro la forma desiderata si lasciano poi lievitare nuovamente fino al raddoppio

«L'IMPASTO? PERFETTO ANCHE PER BOMBE, CANNOLI E BRIOCHE»

«Con questa ricetta ci si può davvero sbizzarrire», assicura Alfonso Pepe, che ha cominciato a muovere i primi passi nella pasticceria dello zio quando era un ragazzino e che oggi è tra i maggiori esperti di lievitati in Italia. Se le graffe non dovessero soddisfarvi, con lo stesso impasto, infatti, potete ottenere dei *krapfen*, bombe o bomboloni come le chiamano molti, da farcire con marmellate, confetture o cioccolato oppure dei cannoli da friggere e da riempire con la crema che preferite. E se poi non doveste amare la frittura, potete anche realizzare delle brioche al forno. Tutto con un solo tipo di impasto. Alfonso Pepe spiega come. «Dopo aver fatto lievitare la pasta in frigorifero, prelevate delle porzioni di circa 50-60 grammi e ricavatene delle palline, lasciatele lievitare, friggetele, con una siringa da pasticceria o usando una sac à poche iniettatele con la vostra confettura preferita e poi ancora calde passatele nello zucchero. Per i cannoli — continua — dovete munirvi dei tubi in metallo appositi e usarli per arrotolare un cordoncino di pasta fino a ottenere un cilindro. I cannoli vanno fritti, farciti dopo aver sfilato il tubo in metallo e subito immersi nello zucchero». E se la frittura non dovesse fare per voi, date all'impasto la forma che preferite, lasciate lievitare e infornate a 180°C per 8/12 minuti. E come si ottiene un fritto fragrante e asciutto? Utilizzate una pentola dai bordi alti, in modo che le graffe non tocchino il fondo ma galleggino agevolmente. Per lo stesso motivo usate olio in abbondanza. Evitate però quello d'oliva che è pesante e troppo caratterizzante, preferite quello di semi. Perché poi continuino a svilupparsi anche in cottura, girate le graffe solo quando il lato a contatto con l'olio sarà ben dorato e poi lasciate colorire anche l'altro. (*Ly.ca.*)

Crediti: Brocca e alzatina 100Fa, piatti La Rinascente e Virginia Casa, tovagliolo Borgo delle Tovaglie

procedere a mano: sul piano da lavoro disponete la farina a fontana, ossia fate una specie di montagna con un buco nel mezzo. Nel buco adagiate le uova, lo zucchero, il lievito sbriciolato, il burro morbido a pezzi, il sale e un po' di latte. Lavorate con le punta delle dita, facendo assorbire alla farina i vari ingredienti, aggiungete gli aromi e il restante latte. Sistemate il tutto in una ciotola capiente, coprite l'impasto ottenuto con un foglio di pellicola a contatto e lasciate riposare circa mezz'ora a temperatura ambiente. Mettete poi la ciotola in frigo e fate lievitare per 6-8 ore. È il riposo in frigo il trucco delle morbidezza delle graffe. Trascorso il tempo stabilito, tirate fuori la ciotola e prelevate delle porzioni di impasto di circa 60 grammi l'una, con il palmo della mano formate delle palline e lasciatele riposare un quarto d'ora circa. A questo punto, allungate le palline fino ad ottenere dei cilindri di circa 20 cm di lunghezza e chiudeteli a ciambella. Prendete una teglia, foderatela di carta forno e spolveratela di farina, adagiatevi le ciambelle ottenute e lasciatele lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio. Nel frattempo preparatevi per la frittura: vi servirà una padella profonda, in cui i dolci non tocchino il fondo, e olio abbondante di semi di girasole. Mettete sul fuoco e fate scaldare: perché le graffe si cuociano bene, l'olio dovrà raggiungere una temperatura di 160/170°C. Se non foste muniti di termometro, per capire se l'olio è abbastanza caldo, Alfonso Pepe suggerisce l'antico sistema: fate cadere un piccolo schizzo di acqua nel tegame, se l'olio sfrigola è pronto per l'uso. Preparate anche due piatti capienti, uno foderato di carta assorbente e uno pieno di zucchero semolato. A questo punto con una spatola sollevate le graffe dalla teglia e immergetele nell'olio. Perché si gonfino bene, fate in modo che la parte superiore, quella che con l'aria si è un po' seccata, vada a contatto con l'olio. Con l'aiuto di una schiumarola girate le ciambelle solo quando la parte inferiore si sarà ben dorata. Quando anche il secondo lato sarà pronto, sollevate le graffe sgocciolandole, adagiatele prima sul piatto con la carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, poi passatele subito in quello con lo zucchero. Non lasciatele raffreddare, mi raccomando, sennò lo zucchero non si attaccherà alle ciambelle. Mangiatele tiepide.

OLIO DI SEMI

Per una frittura fragrante e asciutta sceglietete una padella dai bordi alti e usate abbondante olio di semi di girasole. L'olio deve raggiungere la temperatura di 160 o 170°C prima di potervi immergere le graffe

AL FORNO

Con lo stesso impasto utilizzato per le graffe si possono ottenere anche delle ottime brioche. Procedete così: date alla pasta la forma desiderata, lasciatela lievitare e infornate a 180°C per circa 8/12 minuti

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

Consente di usare pochissimo condimento e di mantenere allo stesso tempo inalterati i sapori dei cibi. Bastano pochi trucchi: la scelta della carta, la dose giusta di liquido e un sapiente gioco di spezie

CARTOCCIO DI MELE, MELAGRANA E GRANOLA

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti, producer Tommaso Galli

Gli odori, quando si cucina, sono tutto. Nel bene e nel male. Annunciano il piatto che si sta preparando. Ne declinano le proprietà e i sapori. Ma sono anche la croce di quando si fa qualcosa in casa: gli odori la invaderanno senza pietà facendovi pentire in pochi secondi di esservi lanciati nell'impresa. Il cartoccio è stata la mia personale epifania gastronomica. Scoprire di poter cucinare del pesce senza che questo diventi l'unico tenutario dell'appartamento è una sensazione che non ha prezzo. La tecnica del cartoccio vi garantisce in questo senso. Ma vi insegna anche, allo stesso tempo, a cucinare gli alimenti in modo veloce, facile e leggero. Intanto perché grazie al cartoccio potete preservare tutte le proprietà nutritive di un alimento, eliminando quasi o del tutto completamente i condimenti. Non a caso è particolarmente indicata quando si seguono diete ipocaloriche: senza tanto olio riesce ad esaltare gli aromi delle pietanze. La tecnica di cottura al cartoccio mette insieme vapore e forno, e in aggiunta mantiene molto bene la consistenza degli ingredienti. Il primo passo è scegliere bene il tipo di carta da utilizzare: alluminio o carta da forno. In alternativa, si possono usare anche foglie di ortaggi, come la verza, il cavolo o il radicchio rosso. Fondamentale è ungere molto bene la base che si andrà ad utilizzare prima di porre gli ingredienti sul foglio. Soltanto dopo aver usato l'olio extravergine d'oliva si possono aggiungere i liquidi che consentiranno al tecnica del cartoccio. Qui avete una vasta scelta davanti a voi: acqua, vino, succo di limone, arancia, mandarino... Il liquido evita che l'alimento che state preparando si secchi eccessivamente. Pollo e salmone sono abbastanza a rischio, in questo senso. Ma cosa possiamo cuocere con la tecnica del cartoccio? Tantissimi cibi, come imparerete voi stessi sperimentando. Le carni, prima di tutto. Il pesce. E poi le verdure, persino i cereali o la frutta, come in questo caso. Uno dei trucchi per fare un cartoccio perfetto è divertirsi con le spezie: erbe aromatiche, aglio, cipolla, curry, pepe rosa, finocchietto, cristali di sale. Occorre chiudere bene il cartoccio evitando che fuoriescano i liquidi. Io personalmente utilizzo il sistema della caramella che realizzo grazie al filo da cucina. Ma se preferite, esistono anche altri

Dopo averlo chiuso, va inserito in forno per un intervallo compreso tra i 15 e i 30 minuti

LA TECNICA

Al cartoccio si possono preparare primi, secondi ma anche dessert. Il principio è lo stesso che sta alla base degli stufati: una cottura lenta e umida. Il forno però dev'essere statico, altrimenti con la ventilazione evaporerebbero in fretta i succhi rilasciati dagli ingredienti

I BENEFICI

Gli alimenti, protetti dal calore violento, sono maggiormente rispettati. Si preservano così i nutrienti e i condimenti (olio, sale o zucchero) sono ridotti al minimo. Il cartoccio raccoglie infatti i succhi e gli aromi, che si armonizzano in un sughetto naturale

I MATERIALI

Saper scegliere il materiale più opportuno è il segreto del cartoccio. Per le cotture lunghe, soprattutto ad alte temperature, è meglio la carta stagnola. La carta forno e quella fata, invece, una sorta di cellophane trasparente, vanno bene per preparazioni veloci (*T.Gal.*)

Da sinistra nell'altra pagina, un momento della preparazione del cartoccio e l'impiattamento con l'aggiunta della granola In questa pagina, in alto, il piatto finito: cartoccio di mele con sciroppo di melagrana, yogurt greco e granola al cioccolato **Crediti**: piatti di Raw, via Palermo 1, Milano

sistemi per sigillarlo. Ad esempio ripiegando a busta la carta che utilizzate. Poi posizionate il cartoccio su una teglia da forno e inseritela per un tempo che varia dai 15 ai 30/35 minuti circa, a seconda delle dimensioni.

INGREDIENTI

Per il cartoccio di frutta: 200 g di yogurt greco, 2 mele Pink Lady o Granny Smith, 40 g di burro, 1 melagrana (di cui metà sgranata e metà spremuta), 4 cucchiai di miele di acacia, qualche rametto di timo, 2 cucchiai di zucchero di canna. Per la granola: 200 g di fiocchi d'avena, 140 g di mandorle e pistacchi, 100 g di mirtilli essiccati, 70 g di cioccolato fondente ridotto in scaglie, 60 g di miele d'acacia, 60 g d'acqua, 30 g di olio di semi.

Si possono preparare in questo modo carne, verdure, pesce e persino i legumi

PREPARAZIONE

Per prima cosa preparate la granola. In una terrina unite i fiocchi d'avena e la frutta secca tritata grossolanamente. Fate sciogliere il miele con l'acqua a fiamma bassa, unite l'olio e, una volta amalgamato, spegnete. Unite il composto agli ingredienti secchi e mescolate. Distribuite il tutto su una placca rivestita con carta oleata e infornate a 150°C per 30 minuti. Cercate di mescolare di tanto in tanto per fare in modo di ottenere una cottura omogenea. Sfornate e aggiungete i mirtilli. Amalgamate e fate raffreddare, solo a questo punto unite le scaglie di cioccolato fondente. Potete conservare la granola in un luogo fresco e asciutto fino a dodici settimane.

Scaldate ora il forno a 180°C e tagliate 4 fogli di carta oleata. Distribuite al centro di ogni foglio, mezza mela affettata, una manciata di chicchi di melagrana e una noce di burro. Irrorate con il miele e uno o due rametti di timo, secondo i vostri gusti. Piegate la carta da forno, in modo da sigillare i bordi e disponete le buste su una teglia. Cuocete per 25-30 minuti. Nel frattempo, fate ridurre il succo filtrato dell'altra metà della melagrana insieme allo zucchero di canna. Quando inizierà a velare il cucchiaio spegnete e fate raffreddare. A questo punto dividete la frutta nei piatti da dessert e completate ciascuno con pari quantità di yogurt greco, granola e sciroppo di melagrana.

WOK

L'ultimo wok Tescoma simula la cottura su pietra. Come? Con il rivestimento antiaderente ruvido e grezzo. La speciale impugnatura del coperchio, poi, evita il gocciolamento

SFUMATURE

Cinque territori. Cinque residenze. Cinque oli. Per raccontare l'essenza della Sicilia, Tasca d'Almerita ha realizzato cinque modi di assaggiare il raccolto 2017 in cinque sfumature diverse. Da provare

DA GUSTARE

Hanno rinnovato la grafica e il packaging ma i sapori sono rimasti perfettamente uguali. L'azienda calabrese Ceraudo anche sui vini punta molto. Il mio preferito? Yrmir

MONORIGINE

È un cioccolato unico, da assaggiare con parsimonia. Le tavolette monorigine Domori nascono per questo: insegnare a degustare con pazienza cioccolati che parlano di Paesi lontani

RCS ACADEMY
BUSINESS SCHOOL
CORRIERE DELLA SERA
ARMISTIZIO
L'Italia dei Campioni
EDUCATION

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un programma alimentare studiato per ridurre il più possibile il consumo di prodotti altamente trasformati e per ripulire l'organismo dall'eccesso di grassi, zuccheri e sale presenti in molti cibi già pronti

LA DIETA DEL «FATTO IN CASA»

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli, ricette e food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Gli studi per valutare la relazione tra alimentazione e salute sono sempre più numerosi. E tra le varie linee guida che arrivano dalla ricerca scientifica emerge che un consumo elevato di alimenti altamente trasformati indica una dieta di scarsa qualità. Tra i cibi ultra lavorati ci sono molti dei pasti sostitutivi, i cibi «fortificati», i bastoncini di pollo e pesce, gli hamburger, gli hot dog, le zuppe istantanee, le bevande gassate e zuccherate, le bibite energetiche, i latti aromatizzati, le torte e miscele per dolci, i cereali da colazione raffinati, le barrette energetiche, i sughi pronti, gli estratti di carne, le salse, gli snack dolci o salati come le patatine fritte, i gelati, le caramelle, il pane e focacce confezionati, le creme spalmabili, i biscotti industriali. Alimenti che solitamente contengono elevate quantità di grassi totali, grassi saturi, zuccheri e sale e hanno invece scarso contenuto di fibre, vitamine, minerali e altri importanti componenti come gli antiossidanti. Inoltre, in molti cibi si possono trovare sostanze tossiche o cancerogene derivate dalla cottura ad alte temperature (acrilamide, ammine eterocicliche e idrocarburi policiclici aromatici, grassi trans...), da conservanti (sali di nitrito) e contaminanti degli imballaggi. Il più importante rischio da consumi quotidiani di questi cibi è il sovrappeso e l'obesità poiché forniscono molte calorie e mettono in moto una serie di cambiamenti metabolici che includono l'aumento di insulina, la resistenza alla leptina (un ormone addetto a regolare il senso di fame) e altri meccanismi che portano a un aumento della massa grassa. Sovrappeso e obesità sono tra le cause principali dello sviluppo di malattie croniche non trasmissibili come il diabete, il cancro e le malattie cardiovascolari che costituiscono attualmente il principale problema di salute pubblica. Vale perciò la pena provare a limitarne il consumo portando sulla tavola cibi molto poco lavorati da utilizzare per preparare gustose ricette.

*Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Tè matcha, una fetta di pane integrale e marmellata di mele	Caffè d'orzo e un kiwi	Sformatini di miglio con cavolini di Bruxelles	Cioccolata calda con bevanda di avena e cacao amaro	Zuppa di farro e fagioli con insalata di valerianella
Ma	Bevanda di riso integrale e cannella, pane e cioccolato	Spremuta di bergamotto con pane e alici sott'olio	Sorgo al pesto di cavolo nero*	Tisana di arancia e limone con pane integrale con olive	Strudel salato con verdure e sedano rapa
Me	Caffè di cicoria con pane di segale e marmellata di zucca	Mela cotta in acqua e cannella	Involtini di riso rosso e verza con radicchio*	Tè bianco con praline ai datteri	Brodetto di pesce alle spezie*
G	Bevanda di farro, grano saraceno e mela essiccata	Tè nero con 30 g di nocciole	Minestrone con grano e carciofi al prezzemolo	Decotto di karkadè e cannella con pane integrale e avocado	Parmigiana di cardi alla paprika*
V	Latte di capra con orzo, pane di segale e marmellata	Frullato di pera e una arancia	Burger di avena, ceci e verdure*	Tè verde con una fetta di torta di pere	Vellutata di cavolo romano con riso integrale e catalogna
S	Yogurt di soia con trito di frutta secca mista	Crackers di semi e infuso di frutti di bosco*	Zuppa di segale e borlotti con finocchi lessi	Spremuta di arance con bruschetta di pane e olio	Polpette di grano saraceno con spinaci in padella
D	Caffè, pane integrale e marmellata di mele con cannella	Tisana di zenzero e limone, fichi secchi con le mandorle	Cous cous integrale con pinzimonio di verdure di stagione	Frittelle di riso, miglio e castagne*	Zuppa di ceci neri e orzo con radicchio rosso e arance

*Ricette spiegate e illustrate a pagina 32 e 33

DA RITAGLIARE

IL MENU SALUTARE

INGREDIENTI

200 g di castagne cotte a vapore, **200 g** di riso integrale, **50 g** di miglio bruno, **500 g** di bevanda di riso non dolcificata, **2** cachi (di qualsiasi varietà), **2 cucchiaini** di succo di limone, sale marino integrale, olio extravergine di oliva delicato per friggere

FRITTELLE DI RISO, MIGLIO E CASTAGNE

Quando volete cucinare le frittelle, la sera prima della preparazione mettete in ammollo in due ciotole separate il riso e il miglio. Il giorno dopo scolateli, versate il riso in una casseruola con la bevanda vegetale, un pizzico di sale e cuocete per una ventina di minuti a pentola coperta e fuoco basso. Trascorso questo tempo, unite anche il miglio e terminate la cottura per altri 30 minuti, fino a completo assorbimento del liquido (se il riso dovesse asciugare troppo durante la cottura, potete aggiungere poca acqua calda). Unite le castagne ai cereali e frullate il tutto. A questo punto scaldate una piastra o una padella antiaderente, ungetela con un filo di olio e cuocete il composto a cucchiaiate, girandolo a metà cottura, quando avrà formato una crosticina dorata. Nel frattempo sbucciate i cachi, frullateli a crema con i due cucchiaini di succo di limone e serviteli come salsa con le frittelle calde.

4 PERSONE

70 MINUTI

INGREDIENTI

1,2 kg di merulletti, soglioline, triglie, gallinelle e acciughe, **300 g** di coda di rospo, **400 g** di polpa di pomodoro, **1** cipolla, **1** porro, **1 cucchiaino** di paprika, **2 spicchi** di aglio, barbe di **1** finocchio, timo secco, alloro, sale, prezzemolo, zafferano in stigmi e in polvere, olio evo

BRODETTO DI PESCE ALLE SPEZIE

Tritate la cipolla, il bianco del porro e i due spicchi di aglio. Soffriggete tutto in una padella profonda con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Unite tutti i pesci accuratamente puliti e fateli insaporire per alcuni minuti a fuoco medio, poi trasferite su un piatto qualche pescetto e tenete da parte. Aggiungete intanto in padella la polpa di pomodoro, una presa di zafferano in stigmi e una bustina di zafferano in polvere, la paprika dolce, le barbe di finocchio, due foglie di alloro, tre rametti di prezzemolo e uno di timo secco. Salate dopo aver assaggiato, unite 2 litri di acqua, coprite con il coperchio e lasciate sobbollire a fuoco basso per circa 20 minuti. A questo punto passate la zuppa al setaccio. Rimettete la zuppa in padella, tagliate a pezzetti la pescatrice, salatela, cuocetela nella zuppa in leggera ebollizione per 6 minuti, aggiungete i pescetti tenuti da parte, spegnete e lasciate riposare 5 minuti prima di servire.

4 PERSONE

75 MINUTI

BURGER DI AVENA, CECI E VERDURE

INGREDIENTI

100 g di avena, **350 g** di fagioli neri lessati (o ceci lessati), **1** grossa carota, **1** cipolla, **1 cucchiaio** di pangrattato, **1 cucchiaio** di prezzemolo tritato, rametti di timo, senape, **2 cucchiai** di shoyu (salsa di soia biologica), **4 fette** di pane integrale, **200 g** di cavolo cappuccio, **1 cucchiaio** di capperi sottaceto, **1** limone, olio extravergine di oliva, sale, peperoncino (facoltativo)

Per preparare questi burger vegetali, vi occorreranno circa un'ora di preparazione e cottura ma anche tre ore per l'ammollo dell'avena. Utilizzate per la ricetta legumi già lessati per accorciare i tempi, in alternativa dovrete calcolare anche il tempo per cuocere i fagioli neri o i ceci. Procedete, dunque, così. Cuocete l'avena in acqua bollente salata per circa 45 minuti dopo averla sciacquata accuratamente e tenuta in ammollo per 3 ore. Quando pronta, scolatela e lasciatela intiepidire. Pelate la carota e grattugiatela, tenetene da parte un cucchiaio. Tritate la cipolla, soffriggetela in padella con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, unite la carota grattugiata, salate e cuocete a fuoco medio, mescolando spesso fino a che le verdure saranno ben insaporite. Unite ora anche i fagioli neri (o i ceci) già lessati schiacciandoli con la forchetta per farli amalgamare bene alle verdure. Trasferite gli ingredienti in una ciotola, unite l'avena lessata, il pangrattato, metà del prezzemolo, mezzo cucchiaino di timo secco e 1 cucchiaio di shoyu (la salsa di soia biologica). Impastate bene, poi regolate di sale e di peperoncino. Formate quattro burger aiutandovi con il coppapasta. Rosolateli in padella con un filo di olio extravergine oppure potete spennellarli di olio su entrambi i lati e cuocerli per una decina di minuti in forno a 180°C girandoli a metà cottura. Tostate il pane, spalmatelo con la senape insaporita dalla shoyu. Affettate finemente il cavolo cappuccio, salatelo, cucinatelo in padella, poi dopo una decina di minuti conditelo con le carote rimaste, il prezzemolo, i capperi sottaceto, un cucchiaio di succo di limone e qualche goccia di olio extravergine d'oliva. Servite i burger ben caldi sul pane guarnendoli con l'insalata di cavolo.

4 PERSONE

60 MINUTI

Crediti: bicchieri, ciotoline e americane sfrangiate Zara Home, cucchiaio satinato Mepra, lastra in gres Marazzi Ceramiche, piatti e posate in legno Messulam, tovaglioli in lino Once Milano

INGREDIENTI

280 g di sorgo, brodo vegetale (o acqua di cottura del cavolo)
Per il pesto: **400 g** di cimette di cavolo nero, **40 g** di gherigli di noce, **2 spicchi** di aglio (o più, secondo il gusto), **4 cucchiai** di olio extravergine di oliva, sale marino integrale

SORGO AL PESTO DI CAVOLO NERO

C F L V

Lavate il sorgo, ammollatelo almeno per due ore, poi scolatelo, sciacquatelo bene e tostatelo leggermente con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una casseruola. Nel frattempo pulite il cavolo nero, eliminate le coste più coriacee e scottatelo in acqua per 5 minuti. Scolate le foglie tenendo da parte l'acqua di cottura. Una volta fredde, riunitele nel mixer (tenendo da parte qualche foglia tra le più tenere) con i gherigli di noci, una presa di sale marino, 1 o 2 spicchi di aglio, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva e frullate tutto. Potete stemperare la crema con qualche cucchiaio di acqua di cottura del cavolo nero. Versate poi la restante sul sorgo tostato insieme a una presa di sale, cuocete per circa 15-20 minuti a fuoco medio, poi scolate il sorgo dall'acqua in eccesso se risulta troppo umido. Conditelo a questo punto con il pesto di cavolo nero e servite guarnendo con le foglie più tenere del cavolo tenute da parte.

4 PERSONE

25 MINUTI

INGREDIENTI

40 g di semi di zucca, **40 g** di semi di girasole, **40 g** di semi di sesamo, **20 g** di semi di lino, **20 g** di semi di chia, **125 g** di acqua, olio extravergine di oliva, sale

CRACKERS AI SEMI E INFUSO DI FRUTTI DI BOSCO

C F L V

Cominciate triturando i semi di lino aiutandovi con il macina caffè, poi versateli in una ciotola. Unite tutti gli altri semi assieme a mezzo cucchiaino di sale e all'acqua. Mescolate con cura in modo da ottenere un composto omogeneo, coprite con un canovaccio e lasciate riposare un paio di ore circa. Bagnate e strizzate un foglio di carta da forno, stendetelo sopra una teglia, spennellatelo di olio extravergine d'oliva, poi stendetevi il composto di semi aiutandovi con una spatola per ottenere uno strato sottile e omogeneo: cuocete in forno già caldo a 160°C per un'ora circa, inserendo una bacchetta di legno nella porta del forno per far fuoriuscire il vapore. Se necessario, per rendere croccanti i cracker alzate la temperatura a 180°C gli ultimi 15 minuti. Spezzateli con le mani o tagliateli con un coltello. Conservateli in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. Accompagnateli a colazione o a merenda con una tazza di infuso di frutti di bosco.

4 PERSONE

65 MINUTI

INGREDIENTI

1 cardo medio, **1** limone, **2 spicchi** di aglio, **4 dl** di brodo vegetale, **40 g** di farina, **1/2 cucchiaino** di paprika dolce affumicata, **2 cucchiai** di mandorle sfilettate, **2 cucchiai** di pangrattato, olio extravergine di oliva, sale

PARMIGIANA DI CARDI ALLA PAPRIKA

V

Mondate il cardo dai fili e tagliatelo a tocchetti, immergendolo in acqua acidulata con succo di limone. Quindi cuocetelo circa 30 o 40 minuti in acqua bollente salata, scolatelo bene, ripassatelo in padella con l'aglio schiacciato e 2 cucchiai di olio extravergine per insaporirlo. Togliete i cardi, sistemateli in un piatto e, nella stessa padella, tostate il pangrattato aggiungendo ancora un filo di olio. Tenete da parte. Scaldate 2 cucchiai di olio in un'altra casseruola, poi unite la farina. Tostatela mescolando per 2-3 minuti, versate il brodo vegetale e cuocete la salsa mescolando fino ad ebollizione, lasciandola addensare. Insaporitela con sale e paprika dolce affumicata. Ora disponete i cardi nella teglia nappandoli con la salsa vellutata alla paprika, spolverate bene di pangrattato e di mandorle sfilettate. Cuocete per circa 30 minuti in forno ben caldo a 180°C fino a completa doratura.

4 PERSONE

70 MINUTI

INGREDIENTI

2 tazze di riso rosso, **6 tazze** di brodo vegetale, **1** verza a foglia liscia, **1** porro, **1** cipolla, **1** carota, **1 gambo** di sedano, **1** cucchiaino di curry, **2 spicchi** di aglio, **2 teste** di radicchio, **1** cucchiaio di aceto bianco, olio extravergine di oliva, sale, pepe

INVOLTINI DI RISO ROSSO E VERZA CON RADICCHIO

C F V

Staccate le foglie grandi della verza e assottigliate la costa centrale. Lavate il riso, tenetelo in ammollo un'ora quindi scolatelo, tostatelo alcuni minuti in una casseruola, versate 6 tazze di brodo, portate a ebollizione, coprite e cuocete per 40 minuti. Tritate porro, cipolla, carota, sedano, 2-3 foglie del cuore della verza, prezzemolo e spicchio di aglio, soffriggete in padella con 2 cucchiai di olio, salate, spolverate di curry, dopo 5 minuti unite il riso asciutto, insaporite 5 minuti e spegnete. Regolate di sale e pepe. Sbollentate 3 secondi le foglie di verza e scolatele su un telo. Mettete all'inizio di ogni foglia una polpetta di riso allungata, arrotolatela e disponetela in una teglia. Proseguite fino a esaurimento degli ingredienti. Versate un filo d'olio nella teglia, un mestolo di brodo, i gambi del prezzemolo e cuocete 15 minuti in forno a 180°C. Dividete il radicchio a spicchi, conditelo con sale, aglio a fettine, aceto e un filo di olio, mescolate e allargatelo in una teglia in un solo strato. Cuocete a 180°C per 15 minuti.

4 PERSONE

75 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

TOSTATE

Da sgranocchiare come spuntino o per insaporire piatti dolci e salati. La nocciola Piemonte Igp, che cresce tra Langhe, Roero e Monferrato, è tra le varietà italiane più note

BERGAMOTTO

Simile a una piccola arancia di colore verde, il bergamotto cresce soprattutto in Calabria. Il suo sapore molto intenso e acidulo è adatto per bevande rinfrescanti

AL MIRTILLO

Latte da agricoltura bio e fermenti lattici. Il segreto dell'azienda piemontese FaMù? Lasciare evaporare sotto vuoto parte del liquido in modo da ottenere uno yogurt cremoso

ARTIGIANALI

Le penne al sorgo di Pasta d'Alba vengono essiccate a bassa temperatura per più di 20 ore e poi trafilate al bronzo. Senza glutine, questa pasta è colorata con polvere di carota viola

Un dessert privo di uova e insaporito con la polvere di caffè Il trucco è un impasto reso morbidissimo dal «burro» vegetale

TORTA DI CIOCCOLATO E OLIO DI COCCO

Testo e foto di **Irene Berni**

L'olio di cocco alimentare, prodotto naturale e puro al 100%, sta avendo molto successo grazie alla sua versatilità in cucina. Ha un sapore dolce che ricorda il burro dorato, suo fantastico sostituto nella preparazione dei dolci. Ma viene utilizzato anche per aumentare il valore nutrizionale nei frullati degli sportivi o per renderli più sazianti, come integratore alimentare o per condire le insalate di legumi. In più, avendo la capacità di amalgamare gli impasti, è perfetto anche al posto delle uova, come in questa ricetta. Visto che il suo punto di fusione è a 24°C, in vendita si trova come panetto solido o come polvere in vaso (allo stato liquido si trova solo nei Paesi caldi), quindi è più difficile da dosare. Se potete, tenetelo sempre vicino a una fonte di calore per averlo morbido, oppure scioglietelo, pesatelo e congelatelo in comodi cubetti monodose.

INGREDIENTI

Per la torta: **80 g** di olio di cocco, **220 g** di farina 00, **80 g** di cacao amaro, **1 cucchiaio** raso di bicarbonato, **1** di caffè solubile, **290 g** di zucchero di canna grezzo, **400 ml** di acqua, **1 cucchiaino** di aceto di mele, **50 g** di cioccolato fondente. Ganache: **150 ml** di bevanda al cocco, **200 g** di cioccolato fondente

PREPARAZIONE

Accendete il forno a 175°C modalità statica. In una ciotola unite zucchero (che potete tritare nel macinacaffè per rendere l'impasto setoso), caffè e farina setacciata con cacao e bicarbonato. In un pentolino scaldate acqua e olio di cocco, girate con una spatola fino a completo scioglimento. Versate gli ingredienti liquidi su quelli solidi e mescolate. Aggiungete l'aceto, qualche scaglia di cioccolato e mescolate bene. Ungete uno stampo con gancio apribile (26 cm) con una noce di olio di cocco e infarinatelo. Versate l'impasto, infornate e cuocete per 35/40 minuti. Fate la prova dello stecchino per verificare la cottura. Sfornate e raffreddate. Per la ganache, mescolate la bevanda di cocco, versatela in un pentolino facendola scaldare senza raggiungere il bollore (circa 85°C). Tritate finemente il cioccolato, versate il liquido caldo sopra e fate sciogliere aiutandovi con una spatola. Ricoprite la torta con la ganache e decorate a piacimento con frutta caramellata o frutta fresca. Se dovesse avanzare, potete riutilizzare questa crema in vari modi: per «stuccare» i dolci decorati, per farcire una crostata o come ripieno di cioccolatini casalinghi. Come una classica ganache, si solidifica se conservata in frigo ma basta scaldarla per farla tornare allo stato liquido.

Piccoli panini adatti ai sandwich ma anche a uno spuntino casalingo Da preparare con la farina di grano Verna, un'antica varietà toscana

BUNS SEMINTEGRALI PER HAMBURGER

Testo e foto di **Manuela Conti**

Pochi grammi di lievito anche nelle lievitazioni dirette (quelle nel quale tutti gli ingredienti vengono impastati in un'unica fase), materie prime di ottima qualità, un ridotto contenuto di grassi, quando serve. E poi, naturalmente, l'altro punto da cui parto sempre quando panifico è la scelta della giusta farina, alternando vecchie varietà di grani con altri moderni, selezionati tra i tanti mulini presenti sul nostro territorio. La farina di grano Verna, per esempio, di origine toscana, che negli ultimi anni sta conoscendo nuova vita, stupisce per il basso contenuto di proteine e di glutine rispetto alla media delle farine convenzionali. Non solo alternanza delle farine, però. Le grandi pagnotte e le lunghe lievitazioni si avvicendano con la preparazione di pani più piccoli e veloci da consumare subito o da conservare per ogni evenienza. Panificare è un atto estremamente romantico, ma non sempre ci è possibile dedicargli il tempo che vorremmo. E allora questi panini da hamburger, oltre a rappresentare una valida alternativa al pane classico, ben si prestano per arricchire un buffet d'aperitivo o per portare in tavola una cena a prova di famiglia.

INGREDIENTI

250 g di farina tipo 2, **250 g** di farina di grano Verna tipo 0, **150 g** di acqua, **150 g** di latte, **1** uovo leggermente sbattuto, **6 g** di lievito di birra fresco, **5 g** di malto, **25 g** di zucchero, **35 g** di burro, **6 g** di sale, semi vari, **1** uovo e **2 cucchiai** di latte

PREPARAZIONE

Miscelate farine, zucchero, malto e sbriciolatevi il lievito, unite acqua e latte e lavorate fino a fare assorbire. Aggiungete l'uovo e il sale, poi, quando l'impasto inizierà a incordare, calate il burro ammorbidito e ridotto in cubetti. Continuate a lavorare e, quando l'impasto sarà liscio e setoso, trasferitelo in una ciotola leggermente oliata (meglio se con olio di semi). Dopo circa 3 ore di lievitazione a 22°C, riprendete l'impasto, rovesciatelo su una spianatoia e dividetelo in 10 o 12 pezzi. Formate delle palline e disponetele su una teglia rivestita di carta forno. Coprite a campana e fate raddoppiare, poi spennellate con la miscela di uovo e latte e decorate con i semi. Infornate a 180°C in forno caldo e cuocete per 30 minuti: la superficie dovrà risultare dorata e la parte inferiore dei vostri panini dovrà essere ben tesa. Sfornate e fate raffreddare.

Compie 100 anni il più famoso aperitivo italiano, nato a Firenze e diventato leggenda
Il segreto? Armatevi dei migliori ingredienti in circolazione,
miscelate in parti uguali e guarnite rigorosamente con una fettina d'arancia

NEGRONI

di **Marco Cremonesi**
Illustrazione di Felicita Sala

C'era una volta un conte avventuriero, nato a Firenze ma giramondo: cowboy nel Wyoming, maestro di spada a New York e chissà che cosa altro ancora. Si chiamava Camillo Negroni e intorno al 1919, tornato in riva all'Arno, decise che il solito Americano (Campari, vermouth rosso e soda) aveva bisogno di un *kick*, un calcetto d'energia. E così, d'intesa con il fido barman Fosco Scarselli, al caffè Casoni di via Tornabuoni, l'idea arrivò: sostituire l'acqua gassata con il gin. Era nato il Negroni. Fino a qui la fiaba a cui il bartender fiorentino Luca Picchi ha dato ricostruzione storica celebrata quest'anno con i festeggiamenti per i 100 anni del drink. Certo è che negli anni il più famoso aperitivo italiano è diventato un fatto di costume, simbolo di un mondo e di una visione. Dolce vita ma con il vantaggio di essere, in teoria, facile da fare: ancora oggi, se in un bar sconosciuto chiedete un cocktail Martini, la delusione rischia di essere tagliente. Con un Negroni, è più semplice che la si imbrocchi. Perché il «Negro» è «perfetto»: gli ingredienti sono in parti uguali. Campari, vermouth e gin. Però, la fama del vostro Negroni dovrete costruirla. Perché il drink diventi leggenda dovrete provare e assaggiare. Ovviamente, il segreto è tutto negli ingredienti. Certo, sentirete dire che il Negroni va mescolato dal basso verso l'alto perché i pesi diversi dei liquidi si amalgamino al meglio. Potreste anche apprendere di conteggi per mescolare il drink fino al punto di diluizione perfetto. Ma la verità è semplice: dato che il Campari è intoccabile, il vostro Negroni sarà il gin e il vermouth che sceglierete. Il classico Martini rosso vi darà il drink che non scontenterà nessuno. Alternativa di gran gusto è l'uso del Carpano Antica Formula, speziato e sontuoso. Un recente ritorno sulle scene è quello di Gamondi, storico marchio rilanciato da Toso: anche qui siamo nel territorio dei sapori ricchi. Meno assertivo ma nitido, l'Oscar 697. Ma appunto: la formula perfetta la dovete trovare voi. Quanto alla ricetta, si fa in fretta: in un bicchiere *old fashioned* freddo e pieno di ghiaccio, aggiungete parti uguali di Campari, vermouth e gin (3 cl è la dose classica). Mescolate e doverosamente guarnite con fetta d'arancio.

AMARO DELLA COMPAGNIA

Questo liquore delle siciliane Cantine Florio nasce da una ricetta segreta che prevede un infuso di 13 erbe e scorze di agrumi. Dall'intenso profumo d'arancia amara

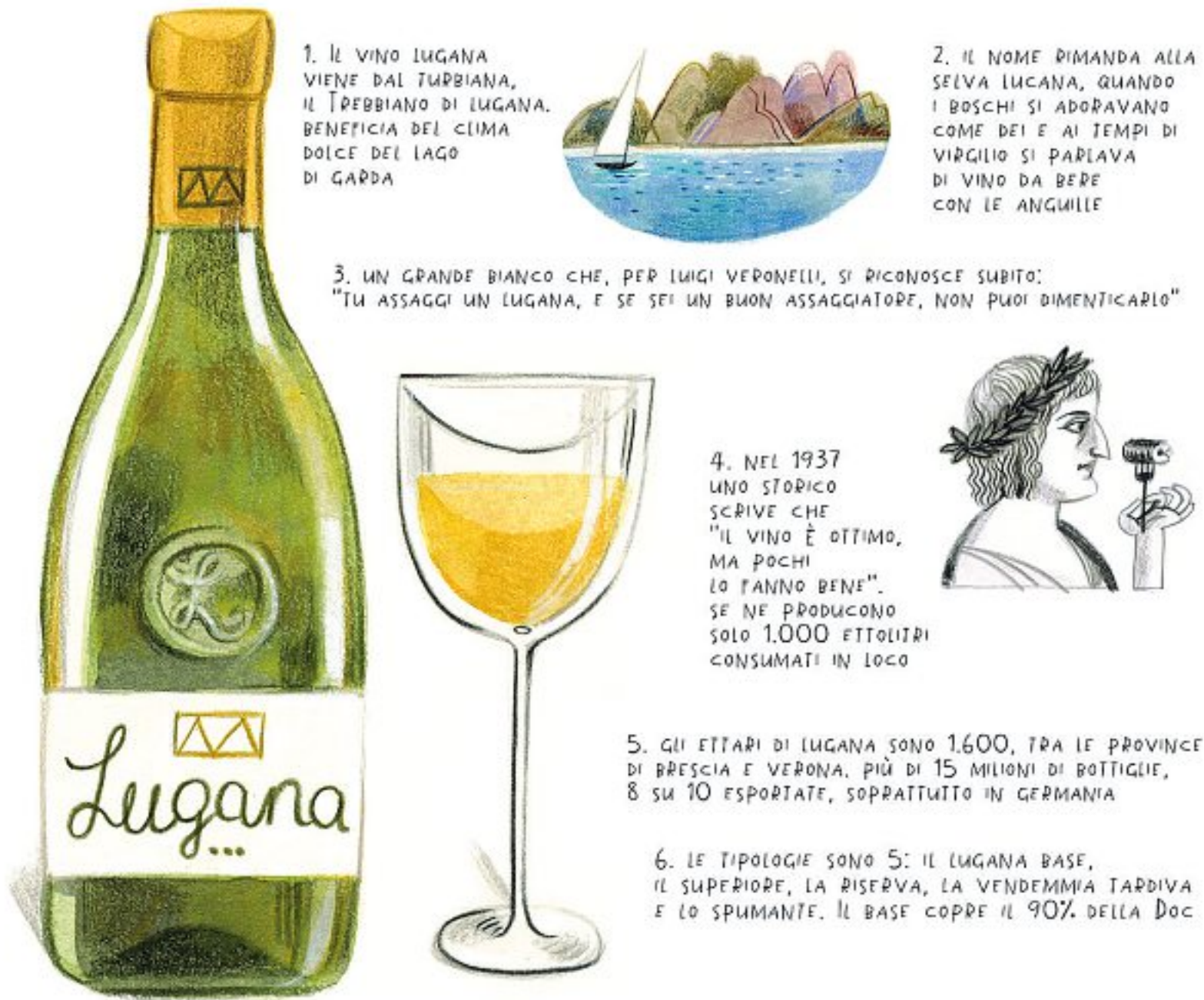
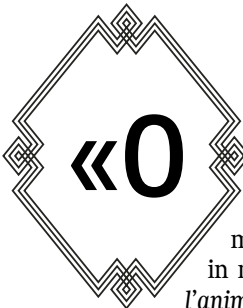
ETNA BITTER

Amaro della giovane distilleria catanese Rossa Siciliy a base di vino da uve carricante, miele di Zagara dell'Etna, infuso di arancia rossa Igp e erbe aromatiche. Dal colore dorato, i suoi sentori mediterranei lo rendono perfetto per la mixology

EGNAZIA VERMOUTH ROSSO

Questo è il primo vermouth pugliese: a realizzarlo, partendo da un vino verdeca Igp vendemmiato in Valle d'Itria con l'aggiunta di erbe e spezie locali, è il resort Borgo Egnazia a Savelletri di Fasano

Un bianco fresco e sapido che nasce sul lato sud del lago di Garda. Elogiato da Veronelli, è passato negli anni '90 dalle tavole dei contadini a quelle dei migliori ristoranti del mondo. Ora il progetto della Tav Brescia-Verona ne minaccia i vigneti

LUGANA

di **Luciano Ferraro**
Illustrazione di Felicita Sala

«Ogni vino porta con sé la sua anima. È quindi chiaro che quello nato dalle mani di chi possiede la terra in misura equa sia meglio». È la frase di Luigi Veronelli che viene in mente sfogliando il libro *Nell'oasi della Lugana l'anima di Zenato* (edizioni Biblos). Ogni terra ha personaggi che negli ultimi 50 anni si sono trasformati da contadini d'antan, duri e lividi, come li descriveva Veronelli in un articolo dell'11 aprile 2004 sul *Corriere*, in imprenditori che vendono ovunque, senza perdere l'anima. Il libro, a cura dello storico Bruno Avesani, racconta questa trasformazione che trasporta un vino dalle tavole dei contadini a quelle dei ristoranti di tutto il mondo. Fino a farlo diventare uno dei grandi bianchi territoriali d'Italia. Il Lugana è un vino, per Veronelli, molto riconoscibile: «Tu assaggi un Lugana, e se sei un buon assaggiatore, non puoi dimenticarlo». Nella sua seconda vita (sono arrivati anche i grandi investitori che hanno comprato cantine storiche) ha superato i 15 milioni di bottiglie, l'80 per cento all'estero. I tedeschi sono i clienti più affezionati, dopo averlo scoperto durante le vacanze sul Garda. Le vigne si affacciano sul lato Sud del lago, 1.600 ettari tra Verona (soprattutto a Peschiera del Garda) e Brescia (in prevalenza Desenzano, Sirmione, Pozzolengo e Lonato). Il vitigno è il Turbiana, il Trebbiano di Lugana. Il nome viene dal luogo, la Selva Lucana, i boschi che si adoravano come dei quando Catullo invocava la protezione di Priapo, un dio non proprio morigerato. Si comincia a parlare di vino accostato al pesce, soprattutto alle anguille, ai tempi di Virgilio. Poi i monasteri e il vino per le messe. Quando Carlo V arriva a Peschiera si preparano fontane che ne fanno zampillare 8.000 litri per far festa. Nel 1937 uno storico scrive che il Lugana è ottimo, ma pochi lo curano nel modo appropriato, se ne producono solo 1.000 ettolitri e difficilmente viene bevuto lontano dalle cantine da cui sgorga. Cambia tutto quando alcuni pionieri decidono di puntarci davvero. Come Sergio Zenato, che caricava le damigiane nella sua Fiat 600 per venderle agli osti. L'arrivo della Doc, nel 1967, consacra i primi successi di questo bianco fresco e sapido, del quale dall'inizio degli anni Novanta si scopre la dote della longevità. Nel 1993, ecco la prima Riserva, che dona nuovo interesse a bottiglie che si pensavano adatte solo al consumo veloce. Questi vigneti dell'ex Selva lucana che trattengono l'anima del Lugana potrebbero essere attraversati dai binari della futura Tav Brescia-Verona. Si oppongono i vignaioli, con in testa il presidente del Consorzio, Luca Formentini: 42 km di ferrovia cancelleranno decine di ettari di vigne. Il ministro pentastellato dei Trasporti Danilo Toninelli ha promesso di riesaminare il progetto.

DECANTER DI DESIGN DA 250 ANNI

Un tempo il suo scopo era quello di separare i residui dal vino oltreché ossigenarlo. Oggi, invece, il decanter è anche uno strumento «scenico» per generare intorno a preziose bottiglie uno spettacolo capace di incantare i commensali appassionati: quello del liquido che scroscia mostrando la sua brillantezza e spandendo i suoi profumi. Ed è per questo suo essere oggetto di intrattenimento che lo troviamo realizzato nelle forme più svariate, come il «Black Tie» di Riedel — azienda austriaca con 250 anni di storia —, che ricorda un papillon nell'atto di essere annodato. *Nome omen* direbbero i latini: il termine decanter deriva dal verbo «decantàre», ossia in senso chimico travasare leggermente un liquido. Non è altro quindi che uno strumento utile per far ossigenare il vino maturo permettendogli di riprendersi dal lungo riposo e esprimere nel giro di poco tutti i suoi profumi. Una pratica necessaria per bottiglie fatte invecchiare per anni, anche per separarne eventuali residui creatisi nel tempo dal prezioso liquido. Ma può essere utilizzato anche per il vino novello, in modo tale da favorirne l'ossigenazione, estrarre più complessità organolettica, permettendo al bouquet aromatico di esprimersi pienamente e più velocemente. Usarlo è molto semplice: una volta versato con attenzione il liquido al suo interno bisogna lasciarlo decantare: circa un'ora in caso di vini maturi, dalle due alle quattro ore per quelli giovani, cosicché il tempo di posa gli permetta di ossigenarsi al meglio e maturare a sufficienza.

IL MERCATO DEL MESE

Aperto nel 2009 poco sotto il ponte, il Fare Market è un paradiso per la spesa, dagli ortaggi a più di 800 varietà di formaggi, dove fanno acquisti 12 mila clienti a settimana. E poco distante c'è la DeKalb Food Hall, piazza coperta dello street food

BROOKLYN

1

DOVE

Il Brooklyn Fare Market è il primo di tre negozi di alimentari voluti a New York dall'imprenditore di origini israeliane Moe Issa. È aperto 7 giorni su 7(lun-sab 7-22, 21 la domenica) e gli acquisti si fanno anche online su *brooklynfare.com*

2

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Jeenah Moon

L'ingresso — al 200 di Schermerhorn street, nella parte di Brooklyn che si trova di poco sotto il ponte — sembra quello di un normale supermercato. Bruttino, anche. Ma appena dentro la prospettiva cambia: sulla destra il reparto frutta e verdura scoppia di colori, in fondo si intravede il banco dei formaggi, un Bengodi con 886 varietà da tutto il mondo. Solo nella prima fila si contano: Asiago vicentino, fontina danese, cheddar newyorkese, halloumi cipriota. E a sinistra la gastronomia manda profumi invitanti: «Tutti i piatti vengono preparati freschi ogni mattina, con la supervisione di uno chef tre stelle Michelin: insalate, zuppe, panini, pasti pronti per la cena», racconta Moe Issa, 56 anni, nato a Park Slope da genitori israeliani e fondatore del Brooklyn Fare Market, società che oggi possiede tre punti vendita (oltre a quello originario, anche due a Manhattan). «Era il 2009 — racconta —. Vendevo bibite gassate nei negozi di alimentari e notavo con dispiacere che la qualità del cibo peggiorava sempre di più, nonostante la popolazione aumentasse e tutta l'area di Brooklyn si stesse riqualificando. Allora mi è venuta voglia di aprire un posto in cui poter trovare di tutto, a un costo il più possibile giusto». Come si mantiene il rapporto qualità-prezzo? «Giriamo tantissime fiere e scegliamo minuziosamente i fornitori, 250 per ogni negozio», spiega Issa. Il risultato è un eden della spesa che, in ciascun punto vendita, serve 12 mila clienti a settimana: dai tartufi neri all'aceto balsamico invecchiato, dalle birre artigianali alle spezie, dai tè alla frutta secca, «vendiamo cibi da tutto il mondo. Giappone, Medio Oriente, Europa...». Con 96 mila referenze per negozio — «Normalmente un supermercato ne gestisce 46 mila», precisa — al Fare Market il cliente trova qualsiasi cosa. Il locale, il biologico, il naturale, il salutare, le specialità. «Ma anche i prodotti *mainstream*: non manca nulla, non vogliamo essere snob ma piuttosto rendere un servizio». Tra le chicche, c'è un intero frigo solo per la *kombucha* (tè fermentato) e per il caffè estratto a freddo. E uno scaffale dedicato a tè, infusi e tisane, venduti rigorosamente sciolti: le foglioline scendono da appositi dosatori. Dal *mate* argentino al *genmaicha* (il tè verde giapponese), dal *wu yi*

> **Tutti i piatti sono preparati freschi ogni mattina sotto la guida di uno chef stellato**

3

5

1 Il banco dei formaggi del Brooklyn Fare Market, negozio di alimentari aperto nel 2009. Ha altre due sedi a Manhattan, una ad Hudson Yards e una al Greenwich Village **2** Uno dei piatti pronti della gastronomia **3** L'angolo del macellaio **4-5** I chioschi di Katz's, Arepa Lady e Foragers alla DeKalb Food Hall, piazza coperta con 40 chioschi di street food **6** Il reparto verdura del Brooklyn Fare Market

6

Tra le chicche, un frigo per la kombucha, la challah dolce e i pani alle olive di Kalamata

cinese a quello bio indiano, è una festa per gli amanti della tazza fumante. Il banco delle insalate, da comporre a scelta, fa venire l'acquolina. La quantità di verdura, poi, è impressionante: cicoria, cavolo nero, odori (basilico, erba cipollina, alloro...), radici di ogni tipo, dalla rutabaga alla pastinaca al sedano rapa, poi patate — piccole, grandi, gialle, viola, rosse, dolci —, frutta fresca, secca, semi. Il banco del pane comprende la *challah* (treccia dolce ebraica), le pagnotte greche alle olive di Kalamata e quelle, localissime, di pasta madre. «Abbiamo anche una grande selezione di cioccolata e gelati che, ammetto, sono tra i miei prodotti preferiti», spiega Issa. Al banco della carne si può scegliere tra 28 tagli e frollature: «Molti animali sono *grass fed*, nutriti solo a erba, e la maggior parte proviene da allevamenti locali», spiega Derrick, il macellaio di turno. Accanto a lui anche il frigo per il self service è fornitissimo, sia di brand privati sia di fettine, bistecche e burger a marchio Brooklyn Fare. Nel vicino paradiso del cacio Karim Belfodil, ex buyer di formaggi francesi ora dipendente del gruppo, sorride tra le centinaia di varietà esposte: «C'è di tutto, dia

4

un'occhiata». Ha ragione. E nella corsia della pasta si trovano anche paccheri e orecchiette di Gragnano. Ma il negozio di Brooklyn è solo il primo: nel 2013 Issa ne ha aperto uno a Manhattan, nel complesso di Hudson Yards (includendo nel progetto «Chef's table», ristorante gastronomico che con lo chef César Ramirez si è aggiudicato le tre stelle Michelin) e nel 2016 un altro a Greenwich Village. Ma senza abbandonare Brooklyn, una volta finito il giro di shopping al Fare Market il consiglio è di fare un salto verso ora di pranzo alla DeKalb Market Hall, grande area coperta in cui assaggiare il meglio del cibo — etnico e non — newyorkese. Dal pastrami di «Katz's» (sì, proprio quello di *Harry ti presento Sally*) ai ravioli dei polacchi «Pierogi Boys», dai panini venezuelani di «Arepa Lady» alle americanissime torte al limone di «Steve's Key Lime». E poi crêpes, tacos, noodles, panini cinesi al vapore... Insomma, una vera e propria corte dello street food che concentra ben 40 chioschi diversi. Come dice Moe Issa del suo supermercato, «tutto qui ruota attorno al cibo. E al vino. Senza distrazioni».

LE NUOVE APERTURE

TOKYO

Jimbocho, Kanda, Chiyoda Ku 2-2-32, Chiyoda-ku, Tokyo. Sito: *Alteregotokyo.dinesuperb.com*

ALTEREGO

Tortellini fatti a mano, lasagne, cannoli riempiti al momento. Questo è il primo locale all'estero di cucina italiana dello stellato giapponese (trapiantato a Milano) Yoji Tokuyoshi. Ha appena otto coperti e il resident chef è il giovane Hidehito Hirayama.

ASSISI

Via Eremo delle Carceri 1A, Assisi (Perugia) Sito: *Eatassisi.com*

EAT

Si trova all'interno dell'hotel Nun Relais & Spa Museum e affaccia sulla medioevale città di Assisi. In cucina c'è Emanuele Mazzella, giovane chef di origine ischitana. Fra i piatti: i tortelli di pasta all'uovo in farcia d'agnello alla genovese, zafferano e melone.

LONDRA

Eastcastle Street, Londra Sito: *Arrosqd.com*

ARROS QD

Sta per aprire a Londra il primo locale del tristellato Quique Dacosta, uno dei più celebri chef spagnoli. Il nuovo ristorante sarà dedicato al riso, con interpretazioni sia creative che tradizionali: ovviamente in salsa valenziana.

Ricette italiane e design coloratissimo ispirato alla riviera romagnola degli anni Sessanta: è il primo locale di Massimo Bottura fuori dall'Italia, inaugurato pochi giorni fa negli Emirati Arabi

di **Gabriele Principato**

«TORNO SUBITO» A DUBAI

«C'era una volta una gatta...». La voce di Gino Paoli che canta «La gatta» risuona dagli altoparlanti fra tavoli colorati, pareti pastello gialle e rosse, ombrelloni e pedalò adagiati su una spiaggia di sabbia chiara. Poi è la volta di Lucio Battisti e Mal. Potremmo pensare di essere in uno stabilimento balneare romagnolo degli anni '60, eppure siamo negli Emirati Arabi. A selezionare la playlist è stato direttamente Massimo Bottura, non a caso ci troviamo nel suo primo locale fuori dai confini italiani: «Torno Subito» — nome omaggio alla celebre prima personale di Maurizio Cattelan —, aperto dieci giorni fa dentro l'hotel W Dubai The Palm del gruppo Marriott, 350 camere che guardano lo skyline della città emiratina. «Questo locale è gioia pura e divertimento — spiega lo chef —, ho chiesto al designer Paul Bishop di raccogliere all'interno tutti i miei ricordi di bambino delle estati in riviera: la sabbia, i colori accesi...Ci sono una vespa all'ingresso, un pattino a remi all'esterno e delle cabine in legno che diventano tavoli con sedie ispirate a quelle vecchie in plastica intrecciata dei bar d'una volta. E qua e là fanno capolino immagini dei film di Alberto Sordi e Federico Fellini». Dalla cucina escono piatti della gastronomia italiana più pop, ma realizzata con tecniche da *fine dining*, come tagliatelle al ragù, risotto alla milanese con ossobuco, polpo in guazzetto e carciofi alla romana. Non mancano anche pizze preparate nel grande forno a legna al centro del ristorante: dalla «Margherita» con bufala e basilico fresco alla gourmet «Torno Subito», con stracciatella, culatello e mostarda. Per dolce vi sono babà, zuppa inglese e un tiramisù rivisitato col gelato proveniente da un carretto anni '50. Una cucina italiana creativa ma rassicurante, realizzata da una brigata guidata da Bernardo Paladini e formatasi fra la tristellata «Osteria Francescana», la «Franceschetta» di Modena e la «Gucci Osteria» di Firenze. «Ci sono voluti due anni per rendere concreto questo progetto e c'è già chi vorrebbe diventasse un format — racconta —, ma io dico: vediamo. Il mio prossimo obiettivo a Dubai è inaugurare con Food for Soul un Refettorio durante l'Expo del 2020».

IL LOCALE

In alto: una delle sale di «Torno Subito», aperto all'interno dell'hotel W Dubai The Palm (*West Crescent, Palm Jumeirah*). A destra: l'esterno del locale. Sotto, lo chef tristellato Massimo Bottura

LA CUCINA ESTREMA di **Alessandro Borghese**

AD AMSTERDAM LE MIGLIORI PATATINE FRITTE AL MONDO

Amsterdam è una città magica. Anche quando il cielo è grigio. Sole, vento e pioggia si rincorrono continuamente senza mai intaccare l'atmosfera bohèmienne che si respira sui suoi ponti. Il centro storico sembra essersi fermato al tempo dei mercanti fiamminghi. Al tramonto le luci dei quartieri residenziali illuminano le strette stradine più dei suoi famosi diamanti. Alle finestre delle caratteristiche case «pendenti», che sembrano fatte di marzapane, non ci sono tende. Per gli olandesi non è importante che sia giorno o notte, la vita è fuori casa e deve essere vissuta, sempre. In ogni angolo della città ci sono bar, ristoranti, musei e ritrovi di qualsiasi genere per chi ha voglia di condividere il proprio tempo con gli altri. Nascosto in bella vista su uno dei canali più caratteristici della città: il «RED». Il ristorante ha un ingresso volutamente anonimo in contrasto con la sala ricca di colori e dettagli da scoprire. Le pareti verdi, come i prati di Van Gogh, fanno da sfondo a quadri dai tratti espressionisti ed enormi specchi che dilatano la prospettiva. Il soffitto è un'opera d'arte retroilluminata, che impreziosisce il locale con il suo stile moderno, rendendo l'ambiente caldo. Solo due percorsi enogastronomici nel menu: filetto di manzo o aragosta canadese. Una Grande Carte che può sembrare riduttiva ma dal risultato indimenticabile. La carne squisita. Il crostaceo delizioso. Pane appena sfornato e vini ricercati come l'atmosfera. Le patate fritte sono tra le migliori che abbia mai assaggiato, croccanti fuori e morbide dentro, da gustare con una maionese soffice e delicata. Un ristorante unico come la sua proposta gastronomica e il suo servizio informale e caloroso. Una stuzzicante scoperta capitata per caso passeggiando per la città.

Dalla storica vetrina italiana uguale a un secolo fa al punto vendita inglese nato a fianco di un locale mediorientale di tendenza
Viaggio tra le insegne del gusto dove assaggiare, acquistare e trovare ispirazione

di **Tommaso Galli**

L'ANGOLO DEI RICETTARI PREZIOSI

EDIMBURGO

Edimburgo si distingue da tutte le altre capitali europee per due cose: la quantità impressionante di pub aperti a tutte le ore del giorno, ma soprattutto il susseguirsi di piccole (a volte piccolissime) librerie in ogni angolo della città. Sono loro ad animare quartieri anche poco turistici e a organizzare incontri e presentazioni durante tutto l'anno. Ed è così che è nata «Golden Hare Books», con l'intento di far vivere le pagine scritte da autori più o meno famosi. Senza snobbare anche quelle categorie ritenute a torto di serie B, come i ricettari. In questa libreria indipendente dai colori sgargianti, che ti accoglie da subito con disegni fanciulleschi alle pareti, trova spazio una nutrita selezione di volumi di cucina. O meglio di manuali che attraverso le storie di ricette, di cucine antiche e di nuove tendenze, ti trasportano in altri mondi. Raccontati con la stessa dignità di romanzi classici.

Golden Hare Books, St. Stephen Street 68, Edimburgo

KYOTO

LA BOTTEGA DEL BUON CAFFÈ

È una storia di viaggi, d'incontri e di una grande passione: quella per il caffè. «%Arabica» è stato il progetto di un giovane ambizioso che partendo da Kyoto nel 2014 ha aperto in giro per il mondo ventinove locali tra Giappone, Europa e Medioriente. L'idea di Kenneth Shoji è stata precisa: replicare quello che le grandi catene americane di caffè stavano già esportando all'estero. Alzando però l'asticella della qualità. Il primo passo è stato comprare una piantagione di caffè alle Hawaii. Ma è solo dopo la conoscenza di Junichi Yamaguchi, uno dei campioni mondiali di latte art, che ha preso forma quello che sarebbe diventato la sua prima boutique con bancone ai piedi della pagoda di Kyoto, dove è il caffè a farla da padrone. Da comprare appena macinato e portarlo a casa oppure da bere seduto a uno dei tavolini.

%Arabica, 87-5 Hoshino-cho, Higashiyama-ku, Kyoto

MILANO

OGGETTI PER LA CASA IN STILE GIAPPONESE

Basta inoltrarsi tra gli scaffali su cui sono disposti ordinatamente tazzine e scodelle, per dimenticarsi di essere a due passi dai Navigli di Milano. La sensazione, piuttosto, è di curiosare in uno di quei negozi dal design iper-minimalista del centro di Tokyo. Ed è stato proprio questo l'obiettivo di «Tenoha»: portare nel capoluogo lombardo, ampiamente influenzato dalla cultura nipponica, il meglio del *made in Japan*. In questo concept store — che racchiude nei suoi 2.500 metri quadrati un ristorante, un coworking, uno spazio per gli eventi e un negozio, appunto —, la selezione di ceramiche e oggetti per la casa dà la possibilità di riprodurre una vera dispensa orientaleggiante. Teiere di porcellana fine e bicchieri ultraleggeri, vassoi di metallo e bacchette di bambù, per sentirsi (anche a casa) in un vero sushi bar di tendenza.

Tenoha, via Vigevano 18, Milano

LONDRA

IL RISTORANTE ISRAELIANO CON STORE

I ristoratori che hanno a che fare tutti i giorni con fornitori più o meno vicini si rendono conto di quanta fatica s'impieghi nella selezione della materia prima. Ma anche dei piatti e bicchieri utilizzati per la *mise en place* (o apparecchiamento che dir si voglia). E così succede sempre più spesso che proprietari illuminati aprano anche un negozio, a pochi passi dal proprio ristorante, per dar la possibilità a tutti di portarsi a casa un pezzo della loro ricerca gastronomica. A Londra, Itamar Srulovich e sua moglie Sarit Packer animano da anni il quartiere di Fitzrovia con il loro ristorante di cucina israeliana «Honey&Co». E da poco hanno aperto anche la loro bottega, «Honey&Spice», in cui comprare frutta e verdura fresca, le migliori spezie mediorientali utilizzate nei loro piatti o i biscotti e le marmellate che preparano quotidianamente.

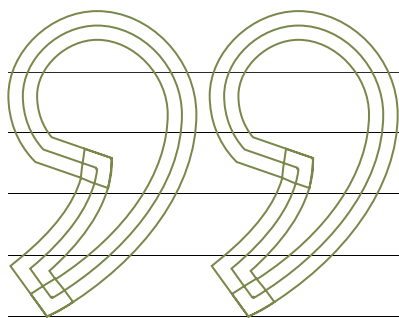
Honey&Spice, Warren Street 52, Londra

TRIESTE

LATTE E VASI DI CARAMELLE NELL'ANTICA DROGHERIA

Il tempo sembra essersi fermato. I cassetti color avorio sono ancora lì esattamente dove Vittorio Toso se li era immaginati nel 1906 quando ha deciso di aprire. E in quel negozio che in centotredici anni non si è mai mosso, rimanendo un punto di riferimento per i turisti ma anche per chi abita nel borgo Teresiano a due passi da lì, tutto ma proprio tutto rimanda a un passato per certi versi lontano. Ma che in alcune città, come a Trieste, fa parte di una quotidianità ben ancorata al presente. La «Drogheria Toso» è passata in mano negli ultimi settant'anni alla famiglia Kosmina, ma l'atmosfera rimane la stessa. Spezie, tisane e tè sono ancora venduti sfusi. E i vasi traboccanti di caramelle, in alcuni casi rarissime, sono stipati uno di fianco all'altro così come le scatole di latta che arrivano fin quasi al soffitto.

Drogheria Toso, piazza San Giovanni 6, Trieste

GLI OGGETTI

Materiali grezzi, naturali e talvolta di seconda mano abbinati a modernissime tecniche di produzione
In cucina e sulla tavola si osa e si sperimenta, ma sempre all'insegna della funzionalità

a cura di **Martina Barbero**

CLOCHE DI RECUPERO

La cloche non è solo quella alzata da camerieri impomatati su servizi in ceramica o argenterie brillanti. A ridisegnare le sue forme ci hanno pensato i designer di etúHOME, a cominciare dai materiali. L'intera nuova linea è creata utilizzando la metà inferiore di vecchie damigiane riciclate. La cupola in vetro, poi, è ancorata a un manico di ferro battuto recuperato da stabilimenti industriali dismessi. Il risultato? Una cloche dal profilo grezzo e originale da appoggiare su taglieri, vassoi o direttamente sul tavolo. Il modello Barcelona glass dome è pensato per torte da credenza, dolcetti e formaggi. (*Etuhome.eu*)

TAGLIERI DAL DESIGN GEOMETRICO

I Plank American Walnut sono taglieri prima di tutto pratici e adatti all'uso quotidiano: il legno è di noce, scuro e resistente, capace di nascondere macchie e i piccoli segni del coltello. I manici invece sono lunghi e pensati con dei grandi fori all'estremità che permettono di poterli appendere facilmente a un qualsiasi tipo di gancio. Portati in tavola o esposti alla parete, vivacizzano l'ambiente con le loro due forme insolite. L'idea nasce nello studio di design Fort Standard di Brooklyn, dove Gregory Buntain, il fondatore, esplora l'interazione tra materiali naturali e tecniche di produzione moderne. «L'approccio è quello ossessivo dell'artigianato, in cui i dettagli vengono curati all'estremo. È così che faccio di un tagliere un oggetto di design», spiega. (*Fsobjects.com*)

SU MISURA

In Giappone si dice che appoggiare le labbra su una tazza di porcellana liscia o una di argilla grezza cambi completamente il gusto del tè. Se il detto nipponico è vero, con la mug grattata a mano sul tornio del laboratorio inglese Parkwood Pottery, si possono allora sperimentare sapori nuovi. Le tazze sono modellate con argilla gres e poi smaltate singolarmente, per questo ciascuna presenta una propria forma, ruvida e irregolare, e colore. «Vediamo le nostre creazioni come opere d'arte che possono essere utilizzate ogni giorno», scrivono sul loro sito. (*Parkwoodpottery.co.uk*)

TESSUTI INDIANI

Di lino e colorati. L'intero processo di questi tovaglioli è manuale: il laboratorio Block progetta su carta le fantasie e stampa con blocchi di legno intagliati e tinte naturali. Il progetto è nato nel 2010 a Jaipur, India, grazie all'incontro della pittrice Lily Stockman con una piccola tipografia. Negli anni l'impresa si è ingrandita e ha aperto uno studio a Los Angeles. «Vogliamo mantenere la tradizione, ma allo stesso tempo aprirci ad artisti internazionali. Ora impieghiamo il 5 per cento dei profitti in programmi di potenziamento delle donne di Bagru a Jaipur», spiegano sul sito. (*Blockshoptextiles.com*)

CESTINO DA LIEVITAZIONE

L'amore si manifesta in molte forme. Alcune di queste fermentano nel retro di un frigo e lievitano in cestini di lino e legno. Quella del panificatore è una febbre dolce e incurabile: lascia le persone insonni la notte a vegliare impasti neonati e riempie le cucine di oggetti insoliti, fondamentali per la riuscita dell'opera finale. Chi si avvicina all'arte della panificazione che sta oggi travolgendo il mondo intero si accorge subito di quelle pagnotte speciali marchiate da cerchi concentrici. Che non sono il risultato di particolari stampi da forno ma di un lungo riposo nel cesto in rattan. Un utensile che si scopre soltanto addentrandosi nei templi della panificazione: è un contenitore fatto di fibre vegetali di diverse piante tropicali. La sua funzione non è solo estetica. Dopo la fase iniziale di idrolisi, in cui le farine si idratano, e le successive pieghe, l'impasto ha bisogno di uno spazio traspirante e raccolto per convertirsi nella sua forma finale. Alcuni cesti sono foderati in lino, altri no, e aiutano il pane a svilupparsi verso l'alto. Per evitare che l'impasto si appiccichi, molti infarinano il contenitore con semola o farina di riso. Ma il vero trucco è spennellare prima il cesto con una miscela di acqua e maizena e aspettare che, asciugandosi, si crei uno strato protettivo lucido. La pagnotta che riposa nel contenitore per un'oretta va poi ribaltata in teglia e subito infornata. L'oggetto può essere utile ad altro? No. Ma si sa: la vita di un panificatore ruota tutta intorno alle esigenze del suo pane. (*m.bar.*)

Piatti spiegati passo dopo passo, trucchi per pasticceri principianti, un pizzico di sapori africani: questo mese le letture di cucina fanno venire voglia di cimentarsi per davvero
Senza rinunciare a una piccola riflessione (d'autore) su che cosa significhi essere uno chef

di **Alessandra Dal Monte**

DIARIO

A work in progress. A journal
Phaidon
224 pagine
24,95 euro

ALLA RICERCA DELLA CREATIVITÀ (BY RENÉ REDZEPI)

Lunedì 7 febbraio di qualche anno fa lo chef danese René Redzepi, all'apice del suo successo, ha deciso di tenere un diario. Perché una banale domanda di sua moglie — «Stai bene?» — lo ha mandato nel pallone. No, non stava bene. Non stava bene affatto, era esaurito. «Avevo paura di perdere tutto, la paura era più forte di ogni cosa. Mi sono preso una pausa e ho ragionato sulla creatività: che cosa la ispira?». Il 6 febbraio di un anno dopo ecco la risposta: «Spensieratezza con un briciolo di pressione. Così sono riuscito a creare 100 nuovi piatti in un anno (20 dei quali si trovano nel libro, *ndr*)». E a stare bene.

FURBO

Torte macaron
Bibliotheca Culinaria
72 pagine
11,90 euro

I QUATTRO SEGRETI PER IL DESSERT PERFETTO

Non serve essere pasticceri provetti per fare delle torte bellissime. Con questo ricettario della cuoca e fotografa Sue Su, in uscita per Bibliotheca Culinaria, basta impostare un dolce base — una pasta sablé, una crema soffice — per ottenere una torta super scenografica. Come? Con il trucco dei tre ingredienti (le ricette del libro hanno in media questo numero di componenti) ma con l'aggiunta dei macaron, i dolcetti colorati a base di farina di mandorle che sanno rendere giocoso anche il più classico dei dessert. Il vantaggio è che possono essere comprati e non necessariamente fatti in casa.

MANUALE

SEMPLICI E CLASSICI

FOTO DI STEVE JOYCE

Molti libri di cucina assicurano un approccio step-by-step alle ricette. Nella maggior parte dei casi, però, la promessa viene disattesa. *Simple & Classic*, in libreria dal 28 febbraio per Phaidon, è uno dei pochi che non delude: merito dell'autrice Jane Hornby, ex giornalista della rivista *Bbc Good Food* e ora «scrittrice di ricette» (si definisce proprio così) il cui scopo dichiarato è «farvi cucinare di più». I 123 piatti che ha raccolto in questo volume fanno davvero venire voglia di cimentarsi. Perché ogni ricetta è spiegata da un'introduzione breve ma densa, piena di consigli — per esempio il segreto delle *eggs benedict* sono le uova freschissime, e quello del *coq au vin* la pelle del pollo, che rende la salsa più ricca — e perché gli ingredienti e le fasi di preparazione sono fotografati in modo didascalico. Praticamente visualizzando le quantità: due cucchiaini di sale, due fette di salmone, due avocado... Una tecnica che fa risparmiare molto tempo: con un colpo d'occhio si capisce cosa e quanto comprare. E ogni fase è fotografata, numerata e spiegata a lato. Insomma, un vero e proprio manuale a prova di principiante che unisce il meglio di altri tre bestseller scritti in passato dalla Hornby sempre per Phaidon: *What to cook and how to cook it*, *Fresh & easy*, *What to bake and how to bake it*. Nelle 512 pagine del volume l'autrice ha diviso le ricette per tipo di pasto: colazione e brunch, zuppe e insalate, piatti da condividere, cene semplici, weekend, contorni, dolci. Mettendo insieme i suoi cavalli di battaglia (dalla *cobb salad*, tipica insalata americana con verdure, uova e bacon, all'arrosto di agnello, dalla bistecca perfetta agli *huevos rancheros*) e una serie di grandi classici tradizionali e moderni. «Non importa a che livello siete — sorride dalla copertina Jane —. La mia missione è darvi fiducia».

Simple & Classic
Phaidon
512 pagine
39,95 euro

RISOLUTIVO

Torte semplicissime
L'ippocampo
192 pagine
9,90 euro

LA MAGIA DELLE TORTE TUTTO-IN-UNO

Una sola ciotola in cui buttare tutti gli ingredienti e mescolare con veemenza. Uno stampo, un forno caldo e il gioco è fatto. Preparare dolci, spesso lo spauracchio di chi non ha molta dimestichezza con la cucina, non è mai stato così facile: a risolvere i problemi di ogni aspirante pasticcere ci pensa *Torte semplicissime*, ricettario ragionato di Susie Theodorou (L'ippocampo). Diviso per argomenti (torte tradizionali, con la frutta, senza cottura, senza glutine, con le verdure) raccoglie oltre 80 ricette e spiega con dovizia di dettagli anche come fare glasse, creme e sciroppi. Sempre senza spaventarsi.

ESOTICO

Ethiopia
Interlink Pub Group
224 pagine
30 euro

SPEZIE E NON SOLO L'ETIOPIA SVELATA NEL PIATTO

Terra tra le più fertili del continente africano, culla di religioni diverse (cristiana, islamica ed ebrea), l'Etiopia è una fucina anche gastronomica. La sua cucina varia e meticcia è ben raccontata da questo ricettario, che guida il lettore in un viaggio culturale tra le piccole comunità di produttori e contadini. E così si svelano i segreti del *Doro wat*, lo stufato di pollo con le spezie berbere, della *Asa shorba*, una zuppa di pesce ultra saporita, e di decine di deliziosi piatti vegetariani come l'*Azifa*, l'insalata di lenticchie verdi, o il *Gomen*, foglie di cavolo nero condite con zenzero e aglio.

RISTORANTE CON CAMERA

FOOD TOUR

1
PASTICCERIA LIBUTTI
Storico forno diventato pasticceria nato a Rionero in Vulture nel 1850. Specializzata in cannoli freschi (Rionero in Vulture, Potenza)

2
PANIFICIO SECCI
Regno della tradizione lucana in fatto di pane, da oltre 50 anni vende anche focacce e pizze con farine selezionate e lievito madre (Lagopesole, Rionero in Vulture e Melfi)

3
SAN BARBATO RESORT
Nuova struttura 5 stelle lusso nel nord della Basilicata, Campania: 26 grandi stanze, spa Vitas by Clarins, tennis, golf, una Terrazza Bellavista e il ristorante «Don Alfonso 1890» (Lavello, Potenza)

4
ANTICA CANTINA FORENTUM
Ristorante a conduzione familiare che propone ricette tipicamente lucane con i prodotti dell'orto della casa (Lavello, Potenza)

5
RISTORANTE L'INCANTO
Locale a vista sui vicoli bianchi della città oraziana di Venosa, dove provare gli autentici piatti lucani e irpini (Venosa, Potenza)

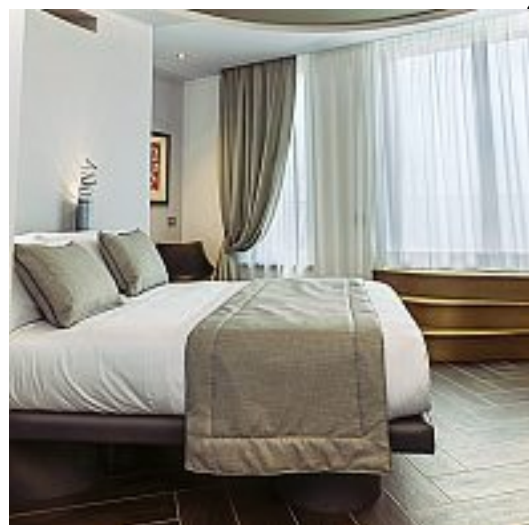
Lo storico locale campano della famiglia Iaccarino ha da poche settimane aperto una nuova sede in Basilicata, nel neonato resort San Barbato: 5 stelle lusso nel Vulture, pochi chilometri da Matera capitale della cultura 2019

LA SFIDA DEL «DON ALFONSO» IN BASILICATA

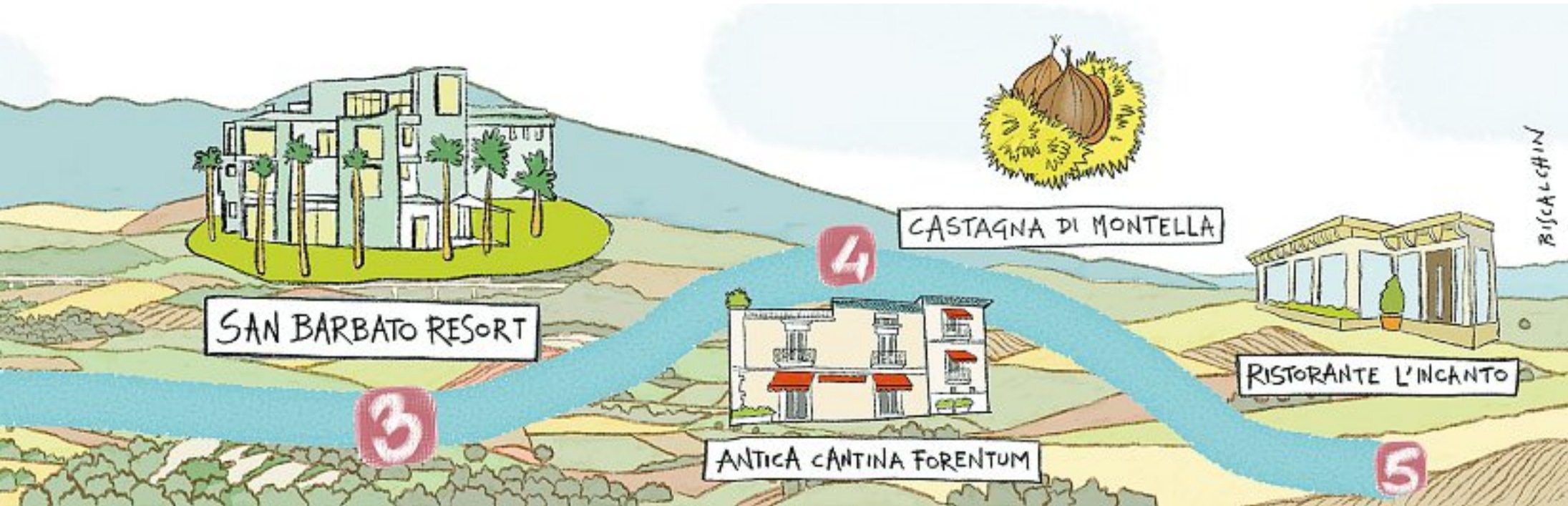
di **Isabella Fantigrossi**
Illustrazione di Gianluca Biscalchin

Nel mondo della gastronomia il «Don Alfonso 1890», il ristorante due stelle Michelin aperto da Alfonso e Livia Iaccarino a Sant'Agata sui Due Golfi (Napoli) e oggi guidato con l'aiuto dei figli Mario ed Ernesto, è considerato il luogo che ha codificato l'alta cucina mediterranea. Per dire, da Massimo Bottura a Norbert Niederkofler non si contano sulle dita di una mano tutti i grandi chef che considerano la famiglia Iaccarino maestra di sapori oltre che di ospitalità d'eccellenza nella penisola sorrentina. E così l'annuncio che in queste settimane ha aperto, con inaugurazione soft, un nuovo ristorante che porta nell'insegna lo stesso storico nome — il «Don Alfonso 1890 San Barbato» — è una vera notizia. Tanto più che il territorio in cui gli Iaccarino sono sbarcati è la Basilicata di cui tutti oggi parlano, tra Matera capitale della cultura 2019 e la rinascita gastronomica che la regione tutta sta vivendo, trainata probabilmente dall'entusiasmo per la stella Michelin conquistata nell'ultima guida dal ristorante tra i Sassi di Vitantonio Lombardo. Il San Barbato Resort Spa & Golf ha aperto dunque a Lavello (Potenza), nord est della regione, ai confini con la Campania e la Puglia, prendendo il posto di un vecchio albergo. Oggi è una struttura cinque stelle lusso, assente prima d'ora nella regione, all'interno di un parco di sei ettari nello scenario naturalistico del Monte Vulture, voluta da un imprenditore lucano che ha deciso di riunire qui tanti nomi forti

1

2

del mondo della ristorazione e dell'accoglienza alberghiera: il ristorante «Don Alfonso 1890» e la Terrazza Bellavista Franciacorta. «La posizione è strategica — spiega Mauro Brasioli, direttore marketing del resort —, a pochi chilometri da Matera, Acerenza, Melfi, Venosa, tutti luoghi di grande attrazione turistica. E l'obiettivo è stato quello di creare un resort di grande lusso dove si arriva e si sta per il soggiorno». Ecco allora nel resort, circondato da 25 mila piante tra cui ulivi di 600 anni, la grande spa Vitas firmata da Clarins, con anche stanza del sale e maxi vasca idromassaggio, la piscina da 900 metri quadrati con pool-bar, il campo da tennis e quello da golf che aprirà nelle prossime settimane. «La sfida dei ristoranti, invece, è quella di mantenere uno standard molto alto, da tavola stellata, anche sui grandi numeri: i coperti sono 300, la brigata è numerosissima, per la mise en place si attiva una vera e propria macchina da guerra», racconta Brasioli. «Quando ci è arrivata la proposta di aprire a Lavello — continua Mario Iaccarino — ci siamo sentiti in dovere morale di accoglierla. La Basilicata è ancora poco conosciuta ma è una delle regioni in questo momento più interessanti del panorama produttivo agricolo italiano. Noi lavoriamo le materie prime lucane da trent'anni ma ogni volta è una scoperta. È un arricchimento culturale anche per noi». Il ristorante, guidato dallo chef Andrea Astone affiancato dal sous chef Donato De Leonardis e dal pastry Tommaso Foglia, tutti

3

4

1 Livia e Alfonso Iaccarino **2** Una delle nuove camere del San Barbato **3** La cantina del resort **4** Un angolo della spa **5** L'insalata di astice blu agli agrumi, emulsione di corallo e pepe rosa, un piatto degli Iaccarino **6** Lo chef del San Barbato, Andrea Astone **7** Una sala del ristorante

5

6

7

cresciuti nelle cucine di Sant'Agata, è una vera emanazione del «Don Alfonso»: «Non lo voglio chiamare ristorante gourmet — dice Iaccarino —, è una definizione che non mi piace, sa di ingessato. Questo è invece un locale di qualità altissima con una forte identità meridionale». In carta ci sono molti piatti storici dello stellato campano, l'insalata di astice blu agli agrumi, gli strascinati di nonno Ernesto, lo spaghetto Don Alfonso, i cappelli farciti di genovese, il petto d'anatra all'anice stellata. «Ma con l'idea di adattare il menu al contesto geografico. Dunque la parte più creativa è quella legata ai sapori lucani, dai formaggi tipici alle verdure del Vulture, una terra molto ricca e mineraria, fino alle carni di agnello». Riconoscimenti ambiti? «Non serve avere le stelle se poi si ha la sala vuota — dice Iaccarino —: il nostro obiettivo è far contento il pubblico che poi si fa ambasciatore del nostro nome. Poi, certo, quando i premi arrivano, ancora meglio». Sul roof top del resort, invece, si trova la Terrazza Bellavista — aperta in collaborazione con Bellavista Franciacorta Spumanti —, raggiungibile con l'ascensore panoramico: lo spazio più informale che accoglie gli ospiti dalla colazione fino alla cena leggera, dalle 7 del mattino fino all'una di notte. Le camere, infine, sono 27 in tutto: 6 suite e poi junior suite e deluxe room, tutte perciò molto ampie. Una diversa dall'altra ma tutte accomunate da un dettaglio: la vista panoramica sul Vulture.

AGENDA

A New York torna la festa degli editori e delle riviste di nicchia: due giorni di incontri con food writer, cuochi, produttori e intellettuali Per dare voce a chi di solito ne ha meno

RADUNO GASTRO-INDIE

di **Martina Barbero**

Nell'era d'oro delle riviste gastronomiche indipendenti e dei nerd della cucina, l'evento mensile di richiamo non può che essere la Food Book Fair di Brooklyn (2-3 marzo). Il Coachella della cucina, per intenderci. Un festival dove sfogliare gli ultimi ricettari e filosofeggiare sulla perfetta cottura di un uovo poché insieme ai grandi del settore senza correre il rischio di venire additati come i «gastrofighetti» del momento. Negli anni scorsi sul palco della Fbf sono passati Samin Nosrat, chef e autrice del best seller *Salt, Fat, Acid, Heat,* Alice Waters, storica ristoratrice e attivista Slow Food, svariati giornalisti del *New York Times,* tra cui la cuoca e scrittrice Alison Roman, e la food writer inglese Diana Henry. L'idea nasce nel 2011 da un progetto visionario di Elizabeth T. Jones, all'epoca docente alla New York University: riunire un gruppo internazionale di editori per richiamare l'attenzione sul settore alimentare. Vengono così organizzate tavole rotonde in cui il cibo dialoga con la moda, l'arte e la scienza. Da maggio 2012, anno del primo evento, la Fbf è cresciuta molto: «Riuniamo più di 20 tra rappresentanti di riviste e case editrici, oltre 10 food writer e 5 mila partecipanti. Ospitiamo personaggi da tutto il mondo, dallo chef di Città del Messico all'autore di ricettari di Taipei, ma anche i torrefattori di Oslo», spiegano le direttrici artistiche Amanda Dell e Kimberly Chou Tsun An. Un festival che racconta lo spaccato editoriale di un settore con sempre più seguaci e impegnato a dare voce a chi, spesso, ne ha di meno. «Collaboriamo soprattutto con donne, persone di colore e omosessuali — aggiunge Dell —. Ci piace il modo in cui ragionano. Sono creativi. Brillanti. Uno spazio a cui teniamo molto è il Foodieodicals, il corner dedicato ai magazine indie: *Gather, Cherry Bomb, Dill, Kitchen Work, Fool, Tapas*». Insomma, il messaggio è chiaro: fare largo agli sguardi indipendenti che non sempre riescono a emergere. E quale quartiere è meglio di Brooklyn, centro per eccellenza della cultura underground, per creare un festival così?

DOVE

La Food Book Fair si svolgerà il 2 e 3 marzo nella nuova sede coperta dello Smorgasburg market, sull'Atlantic Avenue

GLI ALTRI APPUNTAMENTI

1

MICHELIN STREET FOOD FEST SINGAPORE

Una maratona nel cibo di strada da tutto il mondo. A Singapore si festeggia il Michelin street food festival: quattro giorni, dal 22 al 24 febbraio, in cui 15 food truck selezionati dall'omonima guida francese friggeranno delizie da passeggio. Ci saranno rappresentanti da tutto il mondo e alcuni chef stellati

2

LIVE WINE MILANO

Arriva la quinta edizione di Live Wine, il Salone Internazionale del Vino Artigianale, il 3 e 4 marzo ai Frigoriferi Milanesi. Un evento per conoscere vini e viticoltori legati dalla pratica del metodo biologico o biodinamico: 150 cantine (italiane e non) si riuniranno per parlare di nuovi metodi di vinificazione. Al centro dell'edizione due territori in particolare: l'Alsazia e il Roero

3

PITTI TASTE FIRENZE

Ormai la «bread-mania» ha travolto tutti. Anche Pitti Taste, l'evento enogastronomico che torna alla Leopolda di Firenze il 9 e 10 marzo. Oltre alle 400 aziende espositrici, l'edizione di quest'anno si veste di un tema d'eccezione: il pianeta pane. Si parlerà, poi, anche del ritorno della trattoria e di alcuni progetti sociali portati avanti da chef italiani

4

OMNIVORE PARIGI

Omnivore, il festival di riferimento in Francia, inaugura la sua tre giorni il 10 marzo a Parigi. La rassegna ideata nel 2003 riunisce appassionati di cucina da tutto il mondo e a raccontarsi sul palco e cucinare quest'anno saranno 29 giovani chef e pasticceri. Assieme a loro anche produttori, affinatori di formaggi e bar tender. A seguire degustazioni di vini bordolesi e dolci francesi

#COOKING CLUB

Le dirette Facebook sul canale Cucina Corriere

OGGI ORE 10.30

con **Angela Frenda**

IL NUOVO *COOK* IN EDICOLA

Nel giorno dell'uscita in edicola la responsabile editoriale di *Cook* spiega ai lettori i contenuti di questo numero: dal personaggio del mese all'inchiesta, dai negozi ai libri, dalle interviste ai menu. Una chiacchierata di lancio durante la quale, sulla pagina Facebook @cucina.corriere, chi vuole può fare domande e togliersi qualche curiosità

27 FEBBRAIO ORE 17.30

con **Marco Cremonesi**

SCUOLA DI COCKTAIL

L'esperto di cocktail del *Corriere della Sera* Marco Cremonesi racconterà la storia, i trucchi e i segreti del Negroni, lo storico aperitivo italiano nato a Firenze che nel 2019 compie 100 anni. Da com'è stato inventato (il merito è di un certo conte toscano a caccia di sapori forti) a come prepararlo, perfettamente, in casa. Solo con gli ingredienti migliori

6 MARZO ORE 17.30

con **Luciano Ferraro**

SCUOLA DI VINO

L'esperto di vini del *Corriere della Sera* si confronterà con i lettori sul Lugana, il bianco fresco e sapido che nasce sul lato sud del lago di Garda e che negli ultimi vent'anni ha saputo passare dalle tavole dei contadini a quelle dei migliori ristoranti del mondo. Ma ora c'è un'infrastruttura al vaglio che ne minaccia i vigneti

13 MARZO ORE 17.30

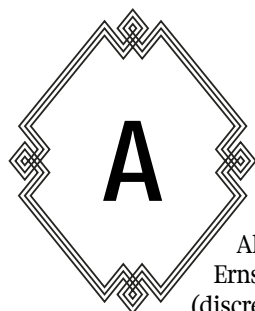
con **Gabriele Principato**

COSA C'È DAVVERO IN UNA TAZZA DI TÈ

L'inchiesta del mese è un approfondimento sulla bevanda più consumata al mondo, che però nasconde qualche ombra: molte partite di foglie arrivano in Europa contaminate da pesticidi (tra cui la nicotina). E sono vecchie: spesso beviamo tè che hanno anche sei anni

L'incontro a una cena organizzata da un'amica per farli conoscere, la proposta di matrimonio fatta al papà di lei e subito dopo le nozze. Ritratto di Alessandra Mion, moglie del «re del cioccolato», che di lui racconta: «È un vulcano di idee. E tutte le mattine mi sbuccia persino la frutta...»

«TRA ME E KNAM LA VERA TEDESCA SONO IO»

di **Isabella Fantigrossi**

Alta, slanciata, nata a Venezia ma a Milano da quando ha 16 anni, Alessandra Mion, moglie di Ernst Knam, è la presenza (discreta) che dal 2009 è al fianco del «re del cioccolato». Fino a poco tempo fa di lei si è sempre saputo poco o nulla, se non quello che lui, ex allievo di Gualtiero Marchesi, uno dei pasticceri più famosi d'Italia, faceva trapelare attraverso il suo profilo Instagram. *#FrauKnam*, la chiama sui social lui. @FrauKnam il nome dell'account che ha cominciato a usare da pochi giorni la moglie di Knam. Che, nel giorno della nostra intervista negli uffici milanesi dell'azienda, sta provando a convincere la moglie ad andare con lui a un aperitivo di lavoro. Knam insiste, Alessandra nicchia ma lui non molla l'osso, così lei alla fine cede e accetta. Il marito se ne va soddisfatto. E lei, sorridendo: «Ora lui pensa di avermi convinto, in realtà sono ben contenta di accompagnarlo...Ernst non va preso di petto». Nato a Tettnang, Germania del sud, nel 1963, due figli avuti da una precedente relazione e due figli da Alessandra, Knam apre la sua ormai storica pasticceria milanese di via Anfossi 10 nel 1992. Da quel momento un successo via l'altro. Poi, a marzo 2009, un'amica comune dei due organizza una cena con l'obiettivo, dichiarato, di farli conoscere. «Non sapevo nemmeno chi fosse — ricorda Alessandra che all'epoca, dopo gli studi in Giurisprudenza, lavorava nell'ufficio iconografico di Skira, casa editrice specializzata in libri d'arte —. Qualche amico mi aveva parlato del "tedesco", mi dicevano di provarlo perché era diverso dagli altri, ma io andavo da Marchesi in S.Maria alla Porta, quella era la mia pasticceria di riferimento. Prima di quella cena andai sul sito di Knam a cercare un po' di informazioni, mi colpì molto il Knamotto: io amo il gianduia, poi mi affascinò molto la lettera K, così forte, quel nome che era di fatto già un brand..». Alla cena Ernst si presenta, neanche a dirlo, con il dolce, la mousse di mango e passion fruit. «E tra gli avanzi della cena che ci dividemmo a me toccò proprio quello, buonissimo». E pure galeotto. Da quel momento fu tutto molto veloce. «Dopo la cena ci siamo subito cercati, è stato naturale, anche perché io avevo già 38 anni..», sorride Alessandra. A Natale di quello stesso anno si parla subito di matrimonio. «Eravamo in Veneto a casa dei miei genitori, c'era anche la mamma di Ernst. Lui ha fatto la proposta a mio papà con me presente, non me l'aspettavo... È stato bello, erano tutti entusiasti». A giugno 2010 le nozze a Milano celebrate in Santa Maria presso San Satiro, pranzo al Four Seasons con torta nuziale preparata da lui — mousse cioccolato e arancia in monoporzione a lingotto — e, per finire, una *chocolate room* presa d'assalto dagli invitati. Dal 2014 Alessandra lavora assieme a Ernst. Si occupa del negozio, degli appuntamenti importanti, della comunicazione. «Lui è un vulcano, è difficile non essere coinvolti in quello che fa — racconta — perché è sempre pieno di idee, anche troppe. Perciò io cerco di raccogliere pezzetto dopo pezzetto e di mettere in fila le cose da fare». Stando agli stereotipi che attanagliano i popoli, lui dovrebbe essere il duro, lei la tipica moglie italiana. Invece i due sfuggono alle classificazioni. «Da quando ci sono — ammette Alessandra — c'è più ordine in azienda. La scuola di formazione, per esempio, l'ho voluta fortemente io perché il pubblico chiede di imparare, vuole sapere come si fa la tris di cioccolato (la sua torta più venduta, *ndr*), serve a tenere viva l'immagine. Poi assieme abbiamo ristrutturato il negozio, aperto gli uffici. Il talento è il suo, però prima mancava una struttura così organizzata, erano 12 persone, oggi siamo di più». «Certo, Ernst ha un carattere molto forte, è sicuro di sé, non è facile convincerlo che una cosa non va fatta, non se la beve facilmente...In qualche circostanza l'ho visto davvero arrabbiato, non è bello, bisogna tenergli testa. Però è un uomo molto buono, senza filtri. Che mi adora, davvero». Per dire: «In azienda dice sempre: chiedete se va bene a mia moglie. La mattina mi prepara sempre il tè per colazione, mi sbuccia persino la frutta», racconta con un velo di pudore Alessandra, che dei dolci del marito la tris è quella che ama di meno: «Troppo dolce, preferisco la Afrika, tutta fondente, o la Giulio, con il caramello salato». Insomma, differenze culturali non pervenute. «Non le ho mai notate. All'inizio semmai era una preoccupazione sua. Mi diceva: ma lo sanno i tuoi genitori che sono tedesco? Per me invece non era importante. Anzi, tra i due la vera tedesca sono io..».

Alessandra Mion, moglie di Ernst Knam (*foto Paulo Renftle*)

> Il talento è tutto suo Ma da quando ci sono io c'è più ordine in azienda

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1963, Ernst Knam, dopo numerosi anni passati nei più grandi ristoranti del mondo, arriva in Italia per lavorare come maestro pasticcere nella cucina milanese di Gualtiero Marchesi in via Bonvesin de la Riva

2

Nel 1992 apre la sua storica pasticceria in via Anfossi 10 a Milano. Dal 2012 lavora anche in televisione, da «Il Re del cioccolato» a «Bake Off Italia» di cui è giudice

3

Nel 2009 incontra Alessandra Mion (*a destra, foto F.Mion*), classe 1971, nata a Venezia, studi in Legge e impiegata presso Skira. Nel 2010 si sposano a Milano (*sotto, foto G. Panarotto*). Knam ha 4 figli, due da Alessandra e due da una precedente relazione